EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

SZEMLÉZVE
TESTNEVELÉSI FŐISKOLA Könyvtára
1987 -02- 18
3167

1
1987

10059860
TF Könyvtár

Proletari din toate țările, uniți-vă!

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

ANUL XL, NR. 1, IANUARIE 1987

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

COLABORATORI PERMANENȚI

Tiberiu ARDELEAN, Lazăr BAROGA, Efrem CHERTEȘ, Valentin CONSTANDACHE, Ioan DRĂGAN, Carmen DUMITRU, Mihai EPURAN, Elena FIREA, Adrian GAGEA, Ioan KUNST-GHERMĂNESCU, Maria LOGIN, Alexe NICU, Gabriel POPESCU, Corneliu RĂDUȚ, Eugen SCARLAT, Claudia SIMIONESCU, Leon TEODORESCU.

Redacția : Str. Vasile Conta 16 București, Căsuța poștală nr. 21—1 Telefon : 11 04 28. Costul unui abonament pe un an, lei 120. Abonamentele pentru străinătate, prin „ROMPRESFILATELIA" — Serviciul export-import presă. Calea Griviței 64—66 P O B. — 12—201 Telex 10376 prsfir București

CUPRINS

* * * : Prinos de cinstire și recunoștință, înaltă stimă și aleasă prețuire tovarășului Nicolae Ceaușescu, secretarul general al partidului, președintele Republicii 1

TEORIE-STUDII-CERCETĂRI

D. BOSTAN, CLAUDIA SIMIONESCU, ADRIANA ȚUGUI, P. LUPAN : Analiza gradienților biochimici — un posibil instrument de asistare în pregătirea sportivă 3

MARIA ȘERBAN, M. ȘERBAN : Strategia stabilirii tipologiei antrenorilor de juniori . . . 8

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÂNT

I. DELDEGAN : Aspecte ale puterii maxime anaerobe la elevii și elevele din ciclul gimnazial 17

V. LANCZ, DANA BĂEȘ, VALERIA PAPIU, MAGDALENA PELOK : Preferințele elevilor pentru activitatea sportivă în gama preferințelor și intereselor lor din timpul liber . . 24

ELLA FEJER : Culegere de exerciții, jocuri, întreceri pentru copii de vîrstă preșcolară în vederea inițierii în practicarea atletismului 27

TEHNICĂ-METODICĂ ANTRENAMENT

CRISTINA TĂBĂRAȘ : Aplicativitatea și eficiența modelelor în pregătirea baschetbaliștelor junioare 31

A. MURARU : Metode de selecție în judo (III) 42

ȘT. CIORTAN : Virajul pe piciorul din interior, o nouă cale de progres în schiul alpin ? . . 46

SPORT-RECREAȚIE-SĂNĂTATE

G. BRATU : Experiențe și modalități de atragere a tineretului pentru practicarea exercițiului fizic cuprins în programul Festivalului sporturilor de iarnă al județului Suceava, sub egida „Daciadei" 48

OPINII-CONSULTAȚII

D. M. IONESCU : Pregătirea psihologică a sportivilor de mare performanță în rugby . . . 55

V. FĂRCAȘ : Aspecte ale socializării educației fizice și sportului de masă în țara noastră . . 62

LA MULȚI ANI,
MULT STIMATE ȘI IUBITE
TOVARĂȘE NICOLAE CEAUȘESCU!

PRINOS DE CINSTIRE ȘI RECUNOȘTINȚĂ, ÎNALTĂ STIMĂ ȘI ALEASĂ PREȚUIRE TOVARĂȘULUI NICOLAE CEAUȘESCU, SECRETARUL GENERAL AL PARTIDULUI, PREȘEDINTELE REPUBLICII

Intr-o atmosferă de puternică însufleţire patriotică, revoluţionară, cu sentimente alese, izvorîte din adîncul inimilor, partidul, ţara, întregul popor au sărbătorit la 26 ianuarie pe tovarăşul **NICOLAE CEAUŞESCU**, secretarul general al Partidului Comunist Român, preşedintele Republicii Socialiste România, cu prilejul aniversării zilei de naştere şi omagierii celor peste 50 de ani de intensă şi rodnică activitate revoluţionară. Prin ample şi vibrante manifestări politico-educative şi cultural-artistice, care au culminat cu solemnitatea în cadrul căreia tovarăşului Nicolae Ceauşescu i-a fost prezentată **Scrisoarea omagială a Comitetului Politic Executiv al C.C. al P.C.R. Consiliului de Stat şi Guvernului Republicii Socialiste România**, comuniştii, oamenii muncii de pe întreg cuprinsul ţării, au adus un viu prinos de cinstire şi recunoştinţă, au dat glas sentimentelor de înaltă stimă şi aleasă preţuire faţă de tovarăşul Nicolae Ceauşescu, strălucit conducător de neam şi ţară, marele erou al naţiunii române, ctitor al României socialiste moderne, înflăcărat militant revoluţionar şi patriot, care şi-a dedicat viaţa, din cei mai tineri ani, luptei pentru libertatea, demnitatea şi fericirea poporului, slujirii cu credinţă a măreţelor idealuri de independenţă şi progres, triumfului revoluţiei socialiste, înfloririi necontenite a patriei, cauzei colaborării, înţelegerii şi păcii în lume.

Cuvîntarea rostită de tovarăşul Nicolae Ceauşescu în cadrul solemnităţii de la 26 ianuarie constituie o strălucită sinteză, de excepţională valoare teoretică şi practică, a celor mai importante probleme care se ridică astăzi în viaţa societăţii noastre, jalonînd în mod remarcabil direcţiile şi căile de ridicare a României socialiste pe noi culmi de progres şi civilizaţie. Acest important document programatic evidenţiază, încă o dată, contribuţia decisivă, hotărîtoare a tovarăşului Nicolae Ceauşescu la elaborarea şi fundamentarea măreţelor obiective ale făuririi societăţii socialiste multilateral dezvoltate şi înaintării patriei noastre spre comunism, pentru afirmarea liberă şi independentă a României.

Sărbătorirea tovarăşului Nicolae Ceauşescu a prilejuit o caldă omagiere a proeminentei personalităţi a secretarului general al partidului, eminent conducător politic, revoluţionar clarvăzător, patriot înflăcărat şi militant de frunte al mişcării comuniste internaţionale, sub a cărui conducere înţeleaptă şi cutezătoare poporul nostru a obţinut, în perioada de după Congresul al IX-lea al partidului, cele mai de seamă înfăptuiri din istoria patriei. Totodată, s-a dat expresie alesei preţuiri faţă de activitatea prestigioasă pe plan internaţional a tovarăşului Nicolae Ceauşescu care, acţionînd cu abnegaţie revoluţionară pentru dezvoltarea socialistă a patriei, s-a afirmat, spre mîndria întregii ţări, ca o personalitate proeminentă a vieţii politice mondiale, ca exponentul şi promotorul cel mai autorizat al aspiraţiilor de pace şi progres ale naţiunii noastre, ca luptător neobosit pentru destindere, dezarmare şi securitate, pentru făurirea unei lumi fără arme şi războaie.

În luna ianuarie, comuniştii, întregul nostru popor au sărbătorit-o, cu aleasă stimă — cu prilejul zilei de naştere şi al îndelungatei sale activităţi revoluţionare — pe tovarăşa **Elena Ceauşescu**, membru al Comitetului Politic Executiv al C.C. al P.C.R., prim viceprim-ministru al guvernului, preşedintele Consiliului Naţional al Ştiinţei şi Învăţămîntului, militant de frunte al partidului şi statului,

Educaţie fizică şi sport, nr. 1, 1987, pag. 1

strălucit om de știință, savant de renume mondial care — prin întreaga sa viață și activitate — reprezintă o înălțătoare pildă de dăruire revoluționară pentru bunăstarea și fericirea poporului, pentru triumful dreptății și libertății. În funcțiile de înaltă răspundere încredințate de partid și popor, tovarășa academician, doctor inginer Elena Ceaușescu demonstrează un inepuizabil suflu înnoitor, principialitate, spirit de dreptate și grijă profundă pentru înfăptuirea întregii politici interne și externe a partidului și statului nostru, pentru propășirea României socialiste.

Dezvoltînd teoria despre **organizarea și conducerea științifică a societății**, tovarășul NICOLAE CEAUȘESCU a acordat o deosebită însemnătate **întăririi partidului comunist, creșterii rolului său conducător în societate**, perfecționării continue a formelor și metodelor de activitate, legării sale strînse, organice de masele largi populare. Sub impulsul gîndirii și acțiunii tovarășului Nicolae Ceaușescu, partidul nostru a devenit astăzi un partid viguros, un partid de masă puternic, unit, stimat și urmat cu încredere de întregul popor. Pe bună dreptate, comuniștii, întreaga națiune asociază organic numele tovarășului Nicolae Ceaușescu cu cel al Partidului Comunist Român, pentru că niciodată activitatea sa n-a fost mai intensă și mai bogată, mai viguros orientată spre obiective atît de largi și însuflețitoare ca în cele peste două decenii de cînd **partidul și-a afirmat tot mai puternic rolul conducător în toate domeniile societății, devenind centrul vital al societății, inițiatorul și dinamizatorul energiilor creatoare ale comuniștilor, ale întregului popor.**

Secretarului general al partidului îi revine rolul determinant în abordarea înnoitoare realistă a **problemelor strategiei progresului economico-social al patriei, în clarificarea lor în concordanță cu mersul procesului revoluționar.** În opera tovarășului Nicolae Ceaușescu este puternic relevat imperativul făuririi unei economii moderne, capabilă să asigure punerea în valoare a întregului potențial material și uman al țării, să consolideze independența națională. Este bine cunoscută și unanim apreciată consecvența cu care secretarul general al partidului acționează pentru **perfecționarea continuă a organizării și conducerii societății, a întregii vieți sociale, pentru adîncirea democrației socialiste și atragerea largă a maselor, în frunte cu clasa muncitoare, la conducerea treburilor obștești.** În acești ani glorioși, din inițiativa și sub îndrumarea directă a tovarășului Nicolae Ceaușescu, a fost creat un cadru organizatoric larg democratic, original — unic în felul său — care asigură participarea activă, nemijlocită a tuturor oamenilor muncii la conducerea societății, exercitarea deplină a prerogativelor poporului de adevărat stăpîn al țării, de făuritor conștient al propriului său destin. În întreaga activitate teoretică și practică a partidului nostru, a secretarului său general, **problemele omului și umanismului, ale activității ideologico-educative pentru formarea multilaterală a personalității umane ocupă un loc central.** În ultimele două decenii s-a afirmat puternic o concepție nouă, revoluționară asupra locului și rolului conștiinței socialiste ca factor dinamizator, propulsor al grandioasei opere de făurire a socialismului și comunismului. La baza întregii activități ideologice și politico-educative a partidului au fost situate în mod ferm în această perioadă concepția materialist-dialectică și istorică, principiile socialismului științific, aplicate creator la condițiile concrete din țara noastră.

Slujind cu inepuizabilă energie și nemărginit devotament patriotic interesele vitale ale țării, ale poporului român, cauza socialismului și comunismului, **tovarășul Nicolae Ceaușescu s-a afirmat în conștiința omenirii ca un strălucit promotor al luptei pentru întărirea păcii, înțelegerii și colaborării internaționale, ca un înflăcărat luptător pentru cauza libertății și independenței popoarelor.** Forțele iubitoare de pace de pretutindeni dau o înaltă prețuire contribuției remarcabile pe care tovarășul Nicolae Ceaușescu o aduce cu consecvență la soluționarea politică, pe calea tratativelor, a problemelor internaționale litigioase, la democratizarea reală a vieții internaționale.

Gîndurile comuniștilor, ale tuturor oamenilor muncii din țara noastră, ale sportivilor, tehnicienilor și activiștilor sportivi se îndreaptă, cu vie recunoștință și caldă prețuire, către tovarășul Nicolae Ceaușescu, conducătorul iubit și stimat, ctitorul României moderne, urîndu-i sănătate și putere de muncă, noi împliniri în activitatea prodigioasă pe care o desfășoară pentru binele și fericirea poporului român, pentru pace, pentru colaborare și progres social, pentru triumful cauzei socialismului și comunismului în lume. Unitatea întregii noastre națiuni în jurul partidului, al secretarului său general, sentimentele de dragoste fierbinte, de stimă și respect față de tovarășul Nicolae Ceaușescu izvorăsc din credința nestrămutată că tot ce s-a înfăptuit pînă acum, sub înțeleapta sa conducere, dă poporului nostru dreptul să privească cu încredere și optimism spre ziua de mîine, spre viitorul socialist și comunist al patriei.

ANALIZA GRADIENȚILOR BIOCHIMICI — UN POSIBIL INSTRUMENT DE ASISTARE ÎN PREGĂTIREA SPORTIVĂ

Ing. DAN BOSTAN
Prof. CLAUDIA SIMIONESCU
Centrul de cercetări științifice al C.N.E.F.S.
ADRIANA ȚUGUI
— biolog CMS
Prof. PETRE LUPAN
Clubul Steaua Buc.

1. Introducere

Investigațiile biochimice reprezintă un element indispensabil în conducerea științifică a procesului de pregătire sportivă. Între parametrii biochimici de efort urmăriți de către specialiști, concentrația acidului lactic (LA) în sînge este unul dintre cei mai importanți. În urma experimentelor realizate în decursul anilor, s-a ajuns la stabilirea unor metodologii complexe privind momentele de recoltare, prelucrarea și interpretarea valorilor acidului lactic, raportat la tipul efortului din antrenament, vîrsta și stagiul de pregătire a sportivului, etapa de pregătire în cadrul ciclului anual etc.

Materialul de față prezintă primele rezultate ale unui experiment realizat în cadrul centrului de cercetări, care sugerează o posibilitate de dezvoltare a modului de utilizare a informației biochimice în dirijarea procesului de pregătire.

Raționamentul de la care s-a pornit a fost următorul : dacă în timpul efortului fizic concentrația acidului lactic din sînge crește în special ca urmare a activității anumitor grupe musculare (în alergare — membrele inferioare, în kaiac — membrele superioare etc.) ar trebui, ca la un moment dat, această concentrație să nu fie uniformă în întreaga masă sanguină, ci să prezinte valori diferite, în funcție de distanța dintre locul de recoltare și zona efectorilor motrici principali. Cu atît mai mult cu cît, în timpul efortului, concomitent cu procesul de producere a acidului lactic are loc și un proces de tamponare la nivelul miocardului și al unor componenți sanguini.

Întrebări inițiale :

a) Recoltînd sînge din zona efectorului motric principal și dintr-o altă regiune a corpului, vor apare la un moment dat, diferențe sesizabile între valorile acidului lactic din cele două regiuni ?

b) În cazul în care aceste diferențe apar, care este evoluția valorilor acidului lactic în timp, în cele două regiuni ?

2. Material și metodă

Experimentul efectuat a cuprins două etape, realizîndu-se cu 4 sportivi, alergători de semifond de nivel național.

Prima etapă s-a desfășurat în cadrul unui antrenament de alergări pe distanța de 800 m, recoltîndu-se sînge din degetul de la picior și din degetul de la mînă (în această ordine) la circa 10 secunde („momentul O"), respectiv la 1, 2 și 3 minute după prima distanță de 800 m (1×800 m) și respectiv, după cea de-a doua distanță de 800 m (2×800 m).

Cea de-a doua etapă s-a desfășurat pe un simulator de alergări, pe care s-au executat 10 repetări de alergare

de 15 secunde (10 × 15"), similare unor alergări în pantă, cu o încărcare de circa 2 ori mai mare decît alergarea pe plat. S-a recoltat sînge din degetul de la picior și din degetul de la mînă (concomitent), la „momentul O" respectiv după 1, 2 și 3 minute după repetarea a doua și respectiv a 10-a (2 × 15", 10 × 15"). De asemenea, s-a recoltat sînge venos din vena cubitală la „momentul O" după 2 × 15" respectiv după 10 × 15".

În determinarea concentrației acidului lactic din sîngele recoltat s-a folosit metoda enzimatică, utilizîndu-se un aparat Eppendorf.

3. Rezultate

Valorile concentrației LA obținute sînt reprezentate grafic în figurile 1—8.

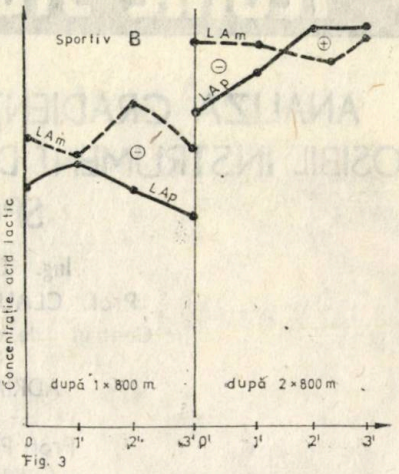


Fig. 3

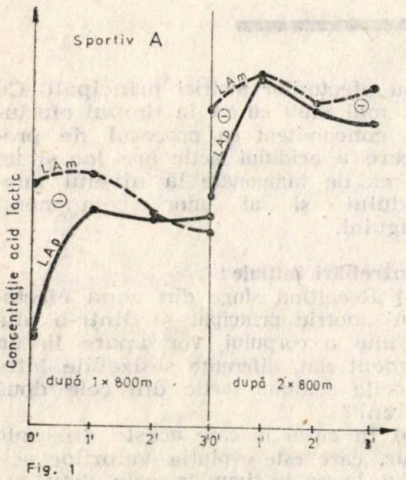


Fig. 1

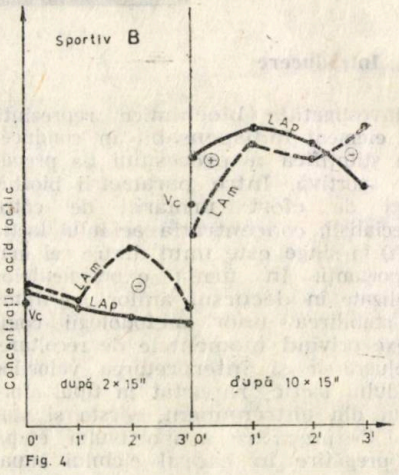


Fig. 4

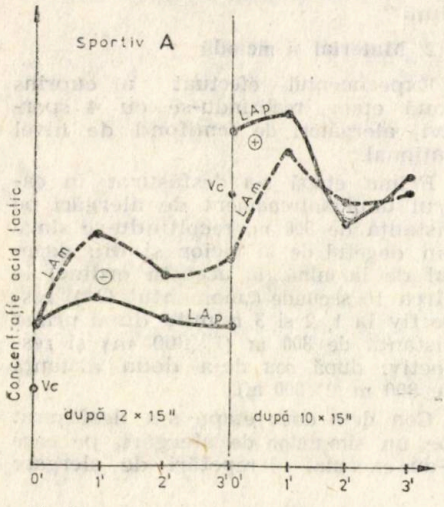


Fig. 2

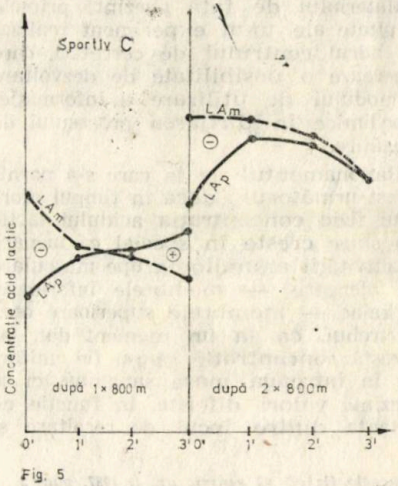


Fig. 5

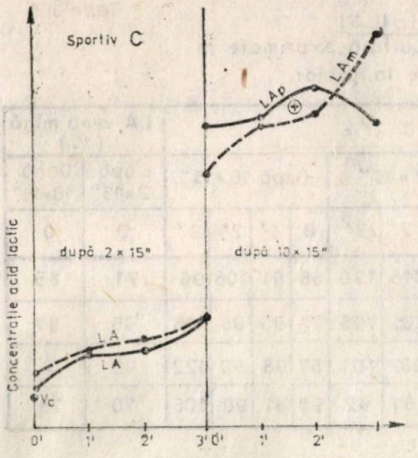


Fig. 6

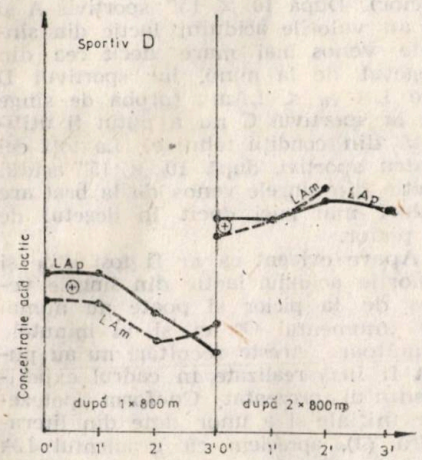


Fig. 7

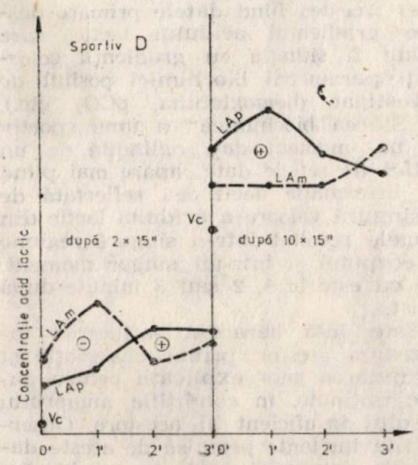


Fig. 8

4. Discutarea rezultatelor

Menționăm de la început că intenția în această fază a experimentului a fost numai de a încerca să se dea un prim răspuns la întrebările prezentate anterior. Numărul redus al sportivilor care au participat la experiment nu permite dealtfel, decît formularea unor observații și a unui nou set de întrebări legate de rezultatele obținute.

a) Prima observație reprezintă și răspunsul la cea dintîi întrebare: între valorile LA din sîngele recoltat de la mînă și de la picior, există diferențe deloc neglijabile, cel puțin în primele 3 minute de după efort. Dacă considerăm 100% valoarea LA din sîngele recoltat la degetul de la picior, în fiecare moment de recoltare, valorile LA la degetul de la mînă, în aceleași momente, reprezintă următoarele procente (tabelul nr. 1).

După cum se poate vedea, circa jumătate din valorile LA din degetul de la mînă diferă de cele din degetul de la picior (în plus sau în minus) cu 10—92%.

b) Prin definiție, gradientul unei mărimi reprezintă variația pe unitatea de lungime a acelei mărimi. În cazul nostru, vom considera gradientul lactatului (ΔLA), diferența dintre valorile concentrației LA din regiunea efectorilor motrici principali și dintr-o altă regiune a corpului. Semnele acestui gradient sînt trecute conform definiției anterioare în fig. 1—8.

Gradientul LA în momentul O, după prima și a doua repetare de 800 m, este negativ la sportivii A, B, C (concentrația LA mai mică la picior decît la mînă) și pozitiv la sportivul D (concentrația LA mai mare la picior decît la mînă).

În etapa a doua a experimentului, în urma unui efort de forță-viteză se constată un gradient aproximativ nul (ușor negativ), imediat după 2 × 15", la sportivii A, B, C (devenind negativă în minutele următoare la sportivii A și B) și negativ la sportivul D. În finalul antrenamentului, după 10 × 15" se constată la toți sportivii un gradient pozitiv (LAp > LAm).

c) Curbele concentrației LA de la mînă și de la picior au evoluții diferite. Interesant este faptul că alura acestor curbe pare să se reprezinte, într-o anumită măsură, o caracteristică individuală a fiecărui sportiv, cel puțin în etapa respectivă de pregătire, atît în urma unui efort de rezistență de viteză (alergările pe 800 m), cît și în urma unui efort de forță-viteză (a-

Tabelul 1

Valorile acidului lactic (LA) în degetul de la mînă și în vena cubitală, exprimate în procente față de cele din degetul de la picior

Sportiv	LA deget picior (%)	LA deget mînă (%)																LA venă mînă (%)	
		După 1×800 m				După 2×800 m				După 2×15"				După 10×15"				După 2×15"	După 10×15"
		0	1'	2'	3'	0	1'	2'	3'	0	1'	2'	3'	0	1'	2'	3'	0	0
A	100	192	112	102	94	130	101	101	110	100	126	118	130	68	91	106	96	71	85
B	100	116	103	127	122	117	106	94	97	104	102	135	106	77	96	96	118	95	87
C	100	146	104	97	83	129	104	102	100	113	94	107	101	87	98	93	122	95	-
D	100	88	88	87	120	94	100	104	-	118	147	81	92	90	81	90	106	70	78

lergările de 15" cu îngreuiere). A se compara alura următoarelor curbe :

— la sportivul A :

LAm după 1 × 800 m, 2 × 800 m, 2 × 15", 10 × 15" ;

LAp după 1 × 800 m, 2 × 800 m, 2 ×15", 10 × 15" ;

Interesant la acest sportiv este faptul că, după alergările de 800 m, LAm crește lent între minutul 0 și 1, iar LAp crește brusc, în timp ce după bucățile de 15", situația se inversează : LAm crește brusc între minutul 0 și 1, iar LAp crește lent.

— la sportivul B :

LAm după 1 × 800 m și 2 ×15" ;
LAm după 2 × 800 m și 10 × 15" (parțial) ;
LAp după 1 × 800 m și 2 × 15" (parțial) ;

— la sportivul C :

LAp după 1 × 800 m și 2 × 15" ;
LAp după 2 × 800 m și 10 × 15" (parțial) ;

— la sportivul D :

LAm după 1 × 800 m și 2 × 15" (parțial) ;
LAm după 2 × 800 m și 10 × 15" (parțial).

d) După cum s-a amintit anterior, în etapa a doua a experimentului s-a recoltat, imediat după efort, și sînge venos din vena cubitală. Valorile obținute sînt indicate în fig. 1—8 prin notația Vc (venă cubitală). Așa cum se observă după 2 × 15", la toți cei patru sportivi, valorile din sîngele venos de la braț sînt „ușor inferioare" celor din sîngele de la mînă (și de asemenea și celor din degetul de la picior). După 10 × 15" sportivii A și B au valorile acidului lactic din sîngele venos mai mare decît cea din degetul de la mînă, iar sportivul D are $LA_{Vc} < LAm$; (proba de sînge de la sportivul C nu a putut fi utilizată din condiții tehnice). La toți cei patru sportivi, după 10 × 15" acidul lactic din sîngele venos de la braț are valori mai mici decît în degetul de la picior.

Apare evident că ar fi fost utile și valorile acidului lactic din sîngele venos de la picior și poate nu numai în „momentul O" ci și în minutele următoare. Aceste recoltări nu au putut fi însă realizate în cadrul experimentului prezentat. Conform ipotezelor inițiale și a unor date din literatură (3), apreciem că gradientul LA din sîngele venos poate prezenta valori mai mari decît cele ale gradientului acidului lactic arterial.

e) Acestea fiind datele primare despre gradientul acidului lactic, care poate fi situația cu gradienții celorlalți parametrii biochimici posibil de investigat (hemoglobina, pCO_2 etc.). „Starea biochimică" a unui sportiv la un moment dat, oglindită de un astfel de set de date, apare mai plină de informație decît cea reflectată de o singură valoare a acidului lactic din sîngele recoltat într-o singură regiune a corpului și într-un singur moment, fie că este la 1, 2 sau 3 minute după efort.

Este însă hazardat a încerca integrarea acestor prime observații și formularea unor explicații pentru datele obținute, în condițiile numărului absolut insuficient al acestora. Observațiile incitante permise de aceste date ne determină însă să considerăm

că dezvoltarea acestei teme de cercetare merită atenție din partea specialiștilor, putînd oferi informații care să îmbogățească zestrea de cunoaștere a domeniului, precum și modul de intervenție al investigațiilor biochimice în conducerea științifică a procesului de pregătire sportivă.

5. **Bibliografie**

1. **Keul I. Kinderman,** : Capacitatea aerobă și anaerobă ca bază pentru diagnosticarea potențialului, Leitungsport, RFG, 8.19.78.
1. **Keul I. Kinderman** : Capacitatea anaerobă la diferite genuri de efort fizic, Beihaft zu Leistungs sport, Berlin, 1977.
3. **Wojcieszak I.** : Modificarea concentrației de acid lactic și ale parametrilor echilibrului acido-bazic în sînge, în raport de putere, efort și caracterul disciplinei sportive, SDP nr. 176.

D. BOSTAN et collaborateurs : L'analyse des gradients biochimiques — un possible instrument d'assistance de l'instruction sportive

Cet article présente les premiers résultats d'une expérience réalisée dans le cadre du centre de recherches, suggérant la possibilité de développer le mode d'utilisation de l'information biochimique dans le processus d'instruction.

L'investigation biochimique constitute un élément indispensable au développement scientifique de l'instruction sportive. La concentration de l'acide lactique (L.A.) dans le sang est l'un des paramètres biochimiques de l'effort les plus importants étudiés par les spécialistes.

Les expérimentations effectuées ont conduit à l'établissement de méthodologies complexes concernant les moments de récolter, traiter et interpréter les valours de l'acide lactique, rapportées à l'effort fourni à l'entraînement, à l'âge et au degré d'instruction du sportif, à l'étape d'entraînement dans le cadre du cycle annuel.

On a également constaté que la concentration de l'acide lactique augmente, surtout à la suite de l'activité de certains groupes musculaires ; cette concentration n'est pas uniforme dans toute la masse sanguine, ses valeurs diffèrent en fonction de la distance entre le point de récolte du sang et la zone des efforts moteurs principaux.

On a effectué l'expérimentation dans le cadre d'un entraînement à la course de 800 m, en récoltant le sang des doigts du pied et de la main, 10 secondes environ après le premier parcours de la distance de 800 m.

On a déterminé la concentration de l'acide lactique dans le sang selon la méthode enzymatique, en utilisant un appareil Eppendorf.

D. BOSTAN and Team : The Analysis of Biochemical Gradients — A Possible Instrument in Training

This article dealing with the results of an experiment carried out in a research centre has the merit of highlighting the possibility of developing the use of biochemical information in the process of training sportsmen.

Biochemical investigations are indispensable in a scientific management of the process of training sportsmen. From among the effort biochemical parameters the specialists are interested in, the concentration of lactic acid (L.A.) n blood is one of the most important.

A complex methodology has been established for the moments of taking the test, processing and interpreting the values of the lactic acid in relation to the time of effort within the training, the age and the training stage of the sportsman, the period of training within the anual cycle.

The experiment carried out has shown that the concentration of lactic acid grows especially as a result of the activity of certain groups of muscles ; moreover, the concentration should not to be uniform but shows different values in the mass of blood (this depends on the place of the test and on the zone of the main motive performers).

The experiment took place in a racing (800 m) training session. Blood was taken from the leg and from a finger at 10 seconds after the first distance of 800 m.

The enzymatic method and an Eppendorf outfit were used to determine the concentration of the lactic acid in the blood.

STRATEGIA STABILIRII TIPOLOGIEI ANTRENORILOR DE JUNIORI

Psiholog MARIA ŞERBAN
Prof. MARCEL ŞERBAN

La ora actuală se obişnuieşte să se folosească tot mai frecvent clasificările, sistematizările sau încadrările în anumite tipare sintetice, deoarece — se afirmă — acestea ajută cititorul să parcurgă relativ uşor cît mai multe date despre problema inclusă sub această formă. Procedeul, deşi avantajos, nu este lipsit de anumite inconveniente, dintre care cel mai acut pare să fie tendinţa de a generaliza datele exprimate sub formă schematică. Evident, dintre două rele este preferabil să se aleagă acela care este mai atenuat şi — deşi ştim că o profesie umanistă atît de complexă, cum este aceea de antrenor, nu poate fi redusă la un tipar, la o schemă rigidă sau unilaterală —, este de preferat acest reper orientativ.

Dificultatea întocmirii unui astfel de reper a fost considerabilă, deoarece tipurile de răspuns pe care le-am primit de la copii şi tineri au fost nu numai numeroase, ci şi foarte diferite ca simbol, ca semnifidaţie. A fost necesar să stabilim un „filtru" care să ordoneze datele în funcţie de patru criterii de bază privind rolul profesional şi natura umană a antrenorului. Din acest punct de vedere, s-au stabilit următoarele direcţii de sistematizare a tipurilor de antrenori, direcţii menţionalte de altfel şi de literatura de specialitate * :

a) **Concepţia în conducerea procesului de antrenament,** care reflectă abilităţi sau deficienţe ale acestui aspect. Menţionăm cu această ocazie că denumirile tipurilor aparţin autorilor acestei lucrări, caracteristicile lor fiind găsite în seriile de răspunsuri culese de la sportivii chestionaţi.

a_1 — **Antrenorul INOVATOR** este denumit convenţional astfel şi identifidcat ca atare de către copii şi tineri în persoana celui care acţionează independent, în funcţie de situaţia concretă de pe teren sau din sala de sport. De la un an la altul aceşti antrenori aduc modificări în procesul de pregătire, sînt adepţii variaţiei, folosind diferite scheme de lucru. De exemplu, pentru circuitele de forţă, pentru pregătirea de rezistenţă sau de viteză, la care aduc noutăţi. Aceştia sînt foarte bine pregătiţi teoretic şi practic, solicită sprijinul tuturor celor care i-ar putea ajuta şi completa în profesia lor : medici, dietetidcieni, farmacologi, biochimişti, sociologi, biomotricieni, psihologi.

Cei tineri sesizează aceste eforturi de îmbogăţine continuă a procesului de antrenament. Copiii înţeleg mai puţin acest lucru, dar se remarcă în răspunsurille lor faptul că antrenorii lor se adaptează la orice situaţie şi „nu sînt absurzi". De exemplu, mai mulţi copii sportivi de 9 ani au remarcat faptul că antrenorii lor găsesc repede soluţii atunci cînd sala de antrenament este ocupată. Deşi se consideră că acest tip de antrenor este cel mai aproape de tipul ideal, nu sînt excluse eronile provocate de tendinţa lui de a introduce noutăţi cu orice preţ, ceea ce scade efectul pe care-l poate obţine prin cantitatea de repetări şi prin continuitate, decisive în performanţa sportivă. Se remarcă însă, pozitiv, faptul că aceşti antrenori realizează o motivaţie înaltă pentru sportivi deoarece noutatea incită curiozitatea şi interesul celor tineri, constituind un veritabil antidot al monotoniei şi saturaţiei, principalele cauze ale instalării obosellii subiectlive din antrenament.

a_2 — **Antrenorul CONSERVATOR** contrar tipului anterior, se bazează mai mult pe ceea ce a acumulat din experienţa sa teoretică şi practică. Dacă acest tip este un fost sportiv valoros, experienţa personală poate să-i ducă pe sportivi pînă la un prag de valoare suficient de ridicat, ceea ce este pozitiv.

În schimb, aceşti antrenori par să uite că în performanţa sportivă progresul constituie o regulă esenţială, care guvernează obţinerea recordului.

O altă deficienţă semnalată de cei tineri o constituie faptul că aceşti an-

* **Popescu C-tin :** Antrenorul, profilul, personalitatea şi munca sa, ed. Sport-Turism, Buc., 1979, p. 45.

trenorii acționează rigid, în funcție de ceea ce știu ei și mai puțin de ceea ce trebuie să facă cu grupul în momentul respectiv. Un grup de sportivi adolescenți a fost de părere, de exemplu, că antrenorul lor a greșit atunci cînd, avînd în program forță, au efectuat exerciții foarte dure afară, pe o temperatură de —26°C. La mulți dintre acești sportivi s-au produs întinderi musculare, care ar fi putut fi evitate, și pe bună dreptate spunem noi, dacă antrenorul respectiv ar fi modificat programul de antrenament în funcție de situația concretă.

a_3 — **Antrenorul SUPERFICIAL** a primit denumirea convențională de „improvizator" și se caracterizează în principal prin intuiția sa de moment. El nu planifică și nu anticipează nimic în privința antrenamentului, considerînd că adaptarea, la fața locului, constituie formula de succes. Spre deosebire însă de antrenorul inovator, acest tip de antrenor dovedește superficialitate în dirijarea antrenamentului, limitînd învățarea și consolidarea deprinderilor disciplinei sportive respective la metoda empirică, ceea ce este negativ. Planificarea din timp, prevederea și organizarea temeinică a activității sînt departe de gîndirea lui, avînd chiar opoziție față de aceste metode.

Sportivii însă pot fi capabili să sesizeze lacunele unei astfel de concepții, chiar de la vîrste mai mici, deoarece acest tip de antrenor uită mereu cîte ceva, revine asupra unor sarcini de antrenament, modificînd „din mers" structura unui circuit de forță, de exemplu, sau numărul de repetări pentru anumite sarcini, iar în alte cazuri îi lasă pe sportivi să se descurce singuri.

Opinia sportivilor în această direcție este destul de unitară, ei considerînd un astfel de antrenor dezinteresat, lipsit de pasiune și dăruire. Noi considerăm că impulsul către actul recordului, al autodepășirii nu va putea fi niciodată sădit și conservat în sufletul copiilor de către un astfel de antrenor.

a_4 — **Antrenorul LABIL**, sau „cu toane", lucrează, așa cum apare din denumire, instabil. Din acest motiv, el poate alterna îngăduința cu intransigența, oscilînd între cele două extreme și nefiind decis care este cea mai bună formulă de lucru cu sportivii. Acest tip de antrenor se bucură de foarte puțin respect și autoritate în rîndul copiilor și al timerilor care, cunoscîndu-i firea schimbătoare, se adaptează și devin ipocriți sau speculativi, nesinceri. Ei pot înșela vigilența antrenorului lor, mai ales la vîrsta adolescenței. Pentru copii, o astfel de atitudine inegală generează dezordine și indisciplină, ei fiind nemulțumiți de un astfel de „tratament" afectiv. Atmosfera de lucru suferă, mergînd de la forme hazlii în care se lucrează lejer, pînă la forme constrînse, cînd orice abatere, cît de mică, este suspectată și pedepsită ca atare.

a_5 — **Antrenorul ÎNGĂDUITOR** are tendința de a ceda în fața exigențelor și a duritații efortului și preferă ca grupul său să lucreze mai puțin constrîns și mai mult din plăcere. Și dacă la copii lucrul din plăcere poate genera acumulări, aceștia rezistînd destul de bine la solicitările de volum sau de intensitate, la sfîrșitul pubertății și mai ales la vîrsta adolescenței conduita îngăduitoare este negativă. Sportivii pot specula această tendință, prin proteste deghizate sau chiar ferme, față de solicitările care nu le convin, ceea ce nu poate fi favorabil creșterii performanței sportive. Totodată, chiar dacă un astfel de antrenor știe că sub masca unei aparente îngăduințe să solicite **cît trebuie** sportivul, ceea ce este pozitiv, cînd acest sportiv părăsește colectivul și trece la un alt club sau la o altă treaptă de consacrare, se va adapta cu dificultate la un stil de antrenament exigent, pe care-l va considera — greșit — nejust sau abuziv.

În această direcție trebuie să avertizăm asupra faptului că în cea mai mare proporție, dezadaptările sau adaptările dificile pe care sportivii juniori le traversează o dată cu intrarea în categoria seniori se datorează stilului de muncă al antrenorilor de la aceste cluburi sau de la lotul reprezentativ. O uniformizare a stilului de lucru în dirijarea antrenamentului, pe diferite trepte de vîrstă, se impune ca o necesitate din acest punct de vedere, lucru care va fi dezbătut în capitolul următor.

a_6 — **Antrenorul „TIRAN"** se situează la celălalt pol atitudinal, în contrast cu tipul îngăduitor. Aici este vorba, pe de o parte, de o percepție retală a copiilor și timerilor, care apreciază drept „tiran", un antrenor absurd în pretenții, care solicită intensiv sportivii sau care nu cedează niciodată în fața unor situații conjuncturale, care solicită adaptări suple de poziție. De exemplu, un antrenor a dus un grup de sportivi, băieți și fete adolescenți, într-o excursie, fără a anunța durata acesteia, ruta sau alte detalii. Excursia

ca atare a durat practic... 12 ore, fără hrană, într-un echipament sumar, pe teren variat. Deși intenția urmărită a avut un scop corect, acela de a călii tinerii sportivi, rezultatul nu a fost cel scontat, deoarece fetele mai ales nu au fost pregătite pentru o astfel de cantitate de efort. Din grupul respectiv nici un sportiv nu a sesizat buna intenție a antrenorului lor, considerîndu-l pe acesta „tiran", absurd, ceea ce, potrivit optichii lor, pare să fie real.

În aceeași categorie se înscriu și antrenorii care nu cedează **niciodată** în fața unor situații conjuncturale care solicită adaptări suple. Or, mai nou în practica sportivă este introducerea unor metode standardizate care permit abordarea **ondulatorie** a efortului, în funcție de mediul intern și extern al sportivului : moment al obținerii formei sportive, condiții de antrenament, de refacere, capacitatea individuală de efort, curba bioritmurilor, starea fiziologică la ciclul lunar, ș.a. Un antrenor care neglijează asemenea aspecte, dovedindu-se exigent și intransigent dincolo de limita rezonabilă, este perceput ca „tiran".

b — Un alt reper de clasificare a tipurilor de antrenori l-a constituit **capacitatea și sistemul lor de muncă,** noțiune diferită de concepția în dirijarea antrenamentului. Spre deosebire de antrenorul care conduce sportivi maturi, cel ce-și desfășoară activitatea cu tinerii trebuie să lucreze **efectiv** cu sportivii, îmbinînd metoda demonstrației cu explicația logic-intuitivă. Din acest punct de vedere opiniile copiilor și tinerilor sportivi se referă la următoarele caracteristici :

b_1 — **Antrenorul PERSEVERENT** posedă un simț special de previziune, pe care l-am putea numi, „fler al anticipării", potrivit căruia el „vede" cu ochii minții ce perspective are copilul sau tînărul de-a lungul trecerii timpului. Un astfel de antrenor știe cu un mare procent de certitudine dacă copilul „X" este dotat pentru practicarea înotului (probe de sprint sau de rezistență) ; dacă sportivul „Y" este dotat pentru a fi ridicător sau trăgător la volei ; pivot sau extremă la baschet, handbal, etc. Dar caracteristica esențială a acestui tip de antrenor nu este simțul previziunii, ci **perseverența** de a valorifica ceea ce prin simțul anticipării, considerăm că posedă sportivii săi. În această direcție se face simțită și recunoscută ca atare, de către copii și tineri, tendința acestui tip de antrenor de a fi consecvent și unitar în intențiile sale de a instrui colectivul din punct de vedere fizic, tehnic și tactic. Acest lucru este pozitiv pentru activitatea unui antrenor, mai ales dacă el dispune de o experiență bogată în domeniul sportului de performanță.

În răspunsurile primite de la copiii și tinerii sportivi, acest tip a fost bine identificat. Un răspuns caracteristic în acest sens este de tipul următor : „Eu aș fi dorit să fiu ridicător la volei, dar tovarășul antrenor m-a pregătit pentru postul de trăgător principal și constat că a procedat bine. Deși l-am rugat de multe ori să mă lase să devin ridicător, dînsul nu a abdicat niciodată de la această idee și acum sînt un jucător foarte bun în atac. Aceleași observații se referă la diferite probe atletice, categorii la box, lupte, halterie, judo, specializări pe posturi la diferite jocuri sportive.

b_2 — **Antrenorul MUNCITOR** constituie un tip denumit convențional în acest fel. El se poate găsi în toate celelalte variante discutate anterior. Notele caracteristice de comportament se referă la faptul că este pasionat pentru munca cu copiii și foarte modest, dăruindu-se cu abnegație acestei activități. De regulă, este proaspăt absolvent al facultății de profil sau al unui curs de antrenori și pare dispus să-și petreacă tot timpul disponibil în sala de antrenament sau pe terenul de sport. Din această cauză, copiii îl pot găsi la orice oră pentru a face antrenamente și pare că are o energie inepuizabilă. Atît copiii cît și tinerii sportivi apreciază deosebit de favorabil această disponibilitate și generozitate din partea antrenorului lor, ale cărui entuziasm și patos profesional le sînt transmise cu fidelitate.

În asemenea colective, motivația pentru performanță înregistrează cote crescute, deoarece modelul viu, concret al antrenorului le sădește de timpuriu tinerilor dragoste pentru activitatea sportivă.

b_3 — **Antrenorul PRAGMATIC** face parte din categoria celor care cunosc foarte bine tainele profesiunii de antrenor, fie prin acumularea unei experiențe sportive care i-a asigurat un fond apreciabil de cunoștințe practice, fie prin aptitudini deosebite pentru această profesie, cum ar fi tactul pedagogic, sociabilitatea și comunica-

tivitatea, care-l fac agreat de copii, tineri. Nu este nevoie ca acest tip de antrenor să fie în vîrstă, deoarece trecerea anilor nu echivalează cu acumularea unei experienţe eficiente, întotdeauna. Acest tip de antrenor ştie să-şi sistematizeze cunoştinţele acumulate ca fost sportiv, pe care le conjugă cu studiul teoretic, documentarea şi capacitatea de a aplica eficient aceste cunoştinţe, în funcţie de situaţiile cu care se confruntă. Tinerii sportivi, mai ales, au identificat acest tip de antrenor prin răspunsuri relativ caracteristice. „Îmi place că antrenorul meu ştie să rezolve toate situaţiile prin care trecem ! Niciodată nu l-am văzut dezorientat sau confuz. Are o mare siguranţă în ceea ce face şi acest lucru este foarte bun pentru noi !"

b_4 — **Antrenorul INSPIRAT** are multe note caracteristice cu antrenorul perseverent şi cu cel pragmatic, dar — spre deosebire de aceştia —, el posedă un simţ special pe care l-am putea denumi „abilitate perceptivă" şi care se întîlneşte mai rar, caracterizînd marii antrenori. Acest simţ se manifestă prin rapiditatea de percepţie, analiză, sinteză şi decizie, care depind de viteza proceselor nervoase superioare. Actul inspiraţiei nu poate fi imitat de cei cărora le lipseşte această abilitate şi, cu toate că nu poate fi explicat riguros sau detaliat de aceştia, el exprimă în esenţă posibilitatea de a combina experienţa, cunoştinţele, inteligenţa, intuiţia şi curajul decizional într-un tot armonios. Această inspiraţie are note comune cu creativitatea din artă, ştiinţă sau tehnică, care se bazează pe flexibilitatea sistemului nervos central. Nu trebuie să înţelegem din aceste lucruri că inspiraţia este o dimensiune misterioasă sau inaccesibilă, întrucît experienţa pozitivă, capacitatea de a analiza cu luciditate şi obiectivitate situaţiile cu care un antrenor se confruntă în timpul antrenamentului, a competiţiilor, în relaţiile cu alţii serveşte ca element compensatoriu, atunci cînd inspiraţia este mai puţin dezvoltată-nativ. Sportivii tineri şi mai puţin copiii au oferit răspunsuri revelatoare în privinţa acestui tip de antrenor: „Întotdeauna sau aproape întotdeauna găseşte soluţia cea mai bună pentru noi !", „are o inspiraţie extraordinară cînd face înlocuiri în teren, cînd cere time-out, deoarece găseşte cea mai bună formulă !".

C. Un alt criteriu de clasificare a tipologiei antrenorilor l-a constituit **relaţiile şi raporturile cu sportivii,** criteriu esenţial în definirea naturii umane a acestora. Deoarece se ştie că raporturile interpersonale definesc cel mai exact valoarea unui om în context social, acest criteriu este deosebit de important în activitatea cu copiii şi tinerii sportivi. După răspunsurile primite de la aceştia au putut fi discriminate următoarele tipuri caracteristice :

c_1 — **Antrenorul DEMOCRAT POZITIV** sau **APROPIAT** este cel care foloseşte convingerea şi colaborarea cu sportivii, avînd ca liant afectivitatea, căldura degajată din simpatia reciprocă care se degajă între el şi grup. În general, acest antrenor se arată preocupat de latura sufletească a sportivilor, ocupîndu-se în paralel de instruirea sportivilor şi de viaţa lor familială, şcolară, intimă. Acest tip de antrenor, se apropie de sufletul lor, de bucuriile şi necazurile cu care aceştia se confruntă, încercînd nu numai să le înţeleagă, ci să le şi rezolve. El dovedeşte prin aceasta o mare disponibilitate afectivă, vocaţie terapeutică sau capacitate sugestivă, ceea ce este foarte important pentru munca cu tinerii. La copii, acest tip de antrenor este prin excelenţă pozitiv, întrucît aceştia se supun necondiţionat unui astfel de tip uman, cald, blînd, ataşat de soarta lor şi care se străduieşte să-i ajute. Un alt bun cîştigat este faptul că bazîndu-se pe cooperare şi înţelegere, un astfel de antrenor crează o atmosferă foarte plăcută de lucru în antrenament, ceea ce pentru perioada de iniţiere în tainele performanţei sportive este favorabil. La vîrsta pubertăţii şi mai ales a adolescenţei, un antrenor excesiv democrat riscă să genereze, prin atitudinea sa, unele manifestări de libertinism din partea grupului, de anarhie, şi independenţă. Unii sportivi pot interpreta greşit stilul acestuia de a se purta cu ei. Aceştia pot confunda democratismul cu slăbiciunea, ceea ce poate duce în final la forme de atenuare a autorităţii. Acest tip de antrenor a fost foarte repede identificat de către copii şi tineri, prin răspunsuri caracteristice: „Antrenorul cu care lucrez este ca un părinte pentru mine! Se interesează de tot ceea ce mă priveşte! Este blînd, cald, apropiat".

c_2 — **Antrenorul DEMOCRAT NEGATIV** a mai primit denumirea de „prieten la toartă" și îl caracterizează excesul de cordialitate în relațiile cu sportivii. La vîrstele mici, cînd maturitatea biopsihică nu este încă consolidată, această prietenie necondiționată cu antrenorul devine păgubitoare, deoarece nu generează autoritate, ci reversul ei: indisciplină, egoism, comutarea autorității la un reprezentant sau la un nucleu din grup. Acest ultim aspect este deosebit de dăunător pentru colectivul sportiv. Un astfel de antrenor, poate constata că sportivii săi, mai ales la vîrsta adolescenței, nu-i mai răspund la comenzi în antrenament sau în competiție, unde autoritatea sa trebuie să fie reală și fermă. Antrenorul care folosește excesul de democrație în relațiile cu sportivii poate greși, uneori involuntar, alte ori ignorînd riscurile unei astfel de conduite. Vizitele dese în familia unui sportiv, reuniunile amicale, onomasticile, ieșirile împreună la film, teatru, excursii, fără păstrarea unor distanțe convenționale în aceste raporturi, pot duce la lezarea autorității, iar impulsul către performanță nu mai poate fi stimulat. Spre deosebire de antrenorul democrat pozitiv, acest tip **exagerează** democrația, folosind-o oricînd și oricum. Într-un asemenea colectiv copiii și tinerii sportivi muncesc la început de plăcere, apoi cît vrea și cum vrea fiecare, ceea ce nu poate fi compatibil cu sarcina unui performer.

Răspunsurile copiilor și tinerilor sportivi în legătură cu acest tip de antrenor au fost revelatoare : Este prea apropiat de noi; îl confundăm cu un prieten mai mare, dar nu-l putem respecta.

c_3 — **Antrenorul AUTORITAR (POZITIV)** este cel cu prestigiu, ascultat, stimat și respectat de grup. Această autoritate nu rezultă numai din chintesența relațiilor pe care acesta le stabilește în cadrul grupului sportiv, ci constituie o emanație a prestigiului de care se bucură în privința stilului de lucru în antrenament și în timpul competițiilor. În privința raporturilor cu sportivii, acest tip de antrenor este corect, fără a fi exclusiv „cald" sau „rece". El manifestă o neutralitate binevoitoare, nuanțată în funcție de vîrsta sportivilor cu care lucrează. Astfel, cu copiii el știe să fie apropiat, fără să depășească pragul intimității, iar spre deosebire de antrenorul democrat, interesul lui pentru problemele personale ale sportivilor trece pe un plan secundar, fără să lipsească însă cu desăvîrșire. Cu sportivii puberi sau adolescenți manifestă discreție, tact și mult autocontrol, astfel încît sportivii vin singuri să ceară sfaturi, avînd o încredere deplină în capacitatea acestuia de a-i asculta, de a nu divulga „secretele" și de a-i sfătui cum este mai bine. Acest tip de antrenor caută să-și impună punctul de vedere fără să accepte prea multe discuții din partea grupului, ceea ce la vîrstele tinere este corect. Pot apare însă unele divergențe, atunci cînd într-un grup sportiv se detașează o valoare de excepție care trebuie tratată altfel decît restul. In asemenea situații un antrenor de acest tip riscă să se facă neînțeles deoarece, de teama concesiilor, el poate greși față de „vîrful" sportiv.

Atît copiii cît și tinerii sportivi au identificat destul de exact tipul respectiv de antrenor prin răspunsuri caracteristice.

c_4 — **Antrenorul CICĂLITOR,** denumit convențional și autoritar **negativ,** caută să-și impună punctele de vedere necondiționat, prin explicații ample, obositoare, care nemulțumesc grupul. El este un fel de „oracol" atoateștiutor, care dă sfaturi din belșug, critică orice greșeală, ține predici moralizatoare, ceea ce pentru colectivul sportiv este iritant și neplăcut.

Acest tip de antrenor provoacă oboseală psihică și saturație datorită cicălelii cu care tratează sportivii Aceștia ajung cu timpul să-i ignore prezența, sau să-i ridiculizeze conduita, prin apelative ironice, ceea ce afectează grav autoritatea de care ar trebui să se bucure în ochii celor tineri.

Atît copiii cît și tinerii sportivi l-au identificat repede prin răspunsuri tipice: „Vorbește prea mult și fără rost", „Ne sufocă cu atîtea explicații", „Se dă interesant, dar numai gura-i de el". Într-un astfel de colectiv, motivația pentru performanță poate înregistra regresii spectaculoase, datorită saturației și iritabilității, pe care o produce un asemenea comportament.

c_5 — **Antrenorul DEMAGOG** a mai primit și denumirea convențională de „gură mare" și este așa cum îl desemnează termenul. El se grăbește să promită un evantai larg de aspecte: că va face rost de echipament, că-i va duce într-o excursie pe sportivi,

excursie care va fi extraordinară, că vor cîștiga **sigur** campionatul, etc., promisiuni pe care însă nu le onorează întotdeauna. El face angajamente riscante, ține discursuri pline de metafore și superlative: extraordinar, formidabil, nemaipomenit, superb, fantastic, excepțional, dar totul este făcut pentru a-și crea o imagine cît mai agreabilă în ochii sportivilor lui.

În cadrul activității cu copiii sportivi, faptul de a vorbi mult și „pitoresc" sau „prețios" nu constituie întotdeauna o trăsătură negativă, ci dimpotrivă, copiilor le plac hiperbolele, alegoriile, expresiile deosebite, dar acest tip de antrenor le incorporează în cortegiul său de promisiuni și angajamente, fără a le onora corespunzător. Trebuie remarcat că, din acest punct de vedere, o parte din promisiuni îl depășesc ca posibilități, însă o alta (cea mai mare de multe ori), este uitată, întrucît în avalanșa lor nu există ordine și rigurozitate. Acest lucru devine grav, în opinia celor tineri, care-și pierd încrederea în el și-l consideră neserios.

Se remarcă faptul că antrenorul demagog își oferă serviciile sale celor din jur, cultivînd o anumită diplomație, o anumită abilitate, iar prin firea sa îndrăzneață, perseverentă și lipsită de scrupule, reușește în unele situații să obțină ceva pentru sportivii săi. O parte dintre aceștia, mai naivi, reușesc să se lase cuceriți de aureola pe care și-o făurește antrenorul lor, aceea că se zbate pentru sportivii săi și pentru interesele lor. Și dacă la o treaptă superioară a performanței sportive un astfel de tip este potrivit rolului de aranjor, „driblînd" destul de lejer și ingenios prin labirintul său de relații, se cuvine să remarcăm faptul că nu va putea obține niciodată o echipă omogenă sau sportivi-individualități cu caracter ferm, deoarece firea lui este concesivă, ușuratică și acest lucru nu scapă spiritului de analiză al celor tineri. Răspunsurile primite în legătură cu acest tip de antrenor au fost revelatoare pentru caracteristicile sale de comportament: „Crede că tot ce zboară se mănîncă", „Se zbate, dar e gură-mare", „Promite cu sacul și nu se ține de cuvînt". Sportivii cărora li s-au făcut promisiuni pe care le-a uitat s-au dovedit intransigenți în opiniile lor, catalogînd destul de dur acest obicei.

D. Un alt criteriu de clasificare a antrenorilor este în funcție de **stilul lor de a-i dirija pe sportivi în timpul competiției.** Întrucît competiția sportivă asamblează și distilează tot ceea ce s-a efectuat — bun sau rău — în cadrul pregătirii, ea reprezintă un moment de adevăr, dur și neiertător. Și poate că nicăieri în alt context uman nu apare mai limpede personalitatea unui antrenor ca în cîmpul plin de tensiune și surprize al concursului. În funcție de rezultatele obținute, s-au putut stabili următoarele categorii de antrenori:

d_1 — **Antrenorul MOBILIZATOR** este des întîlnit în activitatea cu copiii și tinerii sportivi. Acest antrenor știe să ridice capacitatea de mobilizare a sportivilor, prin apel la sugestie, accentuînd în special factorii voliționali. El știe să ambiționeze atît grupul ca întreg, cît și fiecare sportiv în parte, găsind pentru fiecare dintre aceștia formulele, expresiile sau soluțiile care să-i mobilizeze la maximum. În concurs este o mare artă să știi să găsești lungimea de undă potrivită pentru a genera trăirea de o clipă care să sădească în sufletul sportivului curajul și încrederea, iar acest tip de antrenor poate dovedi acest lucru, ceea ce este pozitiv. Fiind un temperament dinamic, energic, cu voință și ambiție. uneori el poate depăși simțul măsurii, hipermobilizînd sportivii și împiedicîndu-i astfel să-și relaxeze filonul de voință, concentrare sau motivație. Dacă însă acest antrenor știe să alterneze judicios mobilizarea resurselor biopsihice cu relaxarea acestora, poate scoate unele rezultate surprinzătoare cu sportivi chiar mai slabi decît competitorii lor.

Răspunsurile copiilor și tinerilor l-au recomandat pozitiv, întrucît aceștia simt nevoia ca la competiții, pe măsură ce acumulează experiență, să fie conduși cu fermitate și dinamism de către antrenorul lor: „Știe să ne sădească încredere în forțele noastre", „Cînd îl simt lîngă mine, parcă prind puteri", „Îmi insuflă curaj și asta îmi place".

d_2 — **Antrenorul TACTICIAN** este caracterizat prin predominanța pozitivă a factorului rațional, așa cum, în cazul anterior, antrenorul mobilizator excela în factorul afectiv-volițional. Acest tip de antrenor are o solidă preocupare de a analiza toate variantele posibile din punct de vedere tactic, găsind și soluții pentru rezolvarea lor. În general, din această categorie se recrutează cei care revoluționează

pregătirea tactică, găsind soluții originale, neobișnuite, cu care crează surprize adversarilor săi. Se poate întîlni atît în jocuri, cît și în unele sporturi individuale (lupte, box, scrimă). Acest tip de antrenor obține rezultate bune cu sportivii care au un anumit stagiu în performanța sportivă, la copii fiind mai puțin reprezentativ. În timpul competițiilor, acest tip de antrenor știe să-și conducă sportivii, atît ca echipă, cît și ca individualități, fiind foarte priceput în diverse combinații și scheme tactice. Din acest motiv, echipa condusă de el va avea o evoluție bazată pe claritate tactică și pe o concepție de joc avansată. În practică este însă posibil ca un astfel de antrenor să exagereze rolul pregătirii tactice și să neglijeze, ca pondere, pregătirea fizică, tehnică sau psihologică.

Sportivii tineri l-au indentificat rapid cu răspunsurile lor, cu deosebire adolescenții: „Este un mare strateg și tactician".

d_3 — **Antrenorul NERVOS (CARE INSULTĂ)** constituie un tip caracterizat printr-o slabă capacitate de autocontrol, sau care traversează vremelnic o perioadă dificilă. Acest tip de antrenor este agitat, dinamic, ambițios, dar necontrolat în gesturi și în expresii. Cînd greșesc sportivii, el își pierde repede controlul și vociferează, folosind expresii dure sau inadecvate la adresa sportivilor. Aceste expresii pot fi extrem de variate și se referă la capacitatea de gîndire a sportivilor sau la aspecte ale personalității acestora. Deși sportivii, copii sau tineri, nu au încă o personalitate consolidată, sentimentul demnității poate fi foarte puternic dezvoltat. Deconspirarea brutală a unor stîngăcii sau erori, inerente oricărei ființei umane, în public, este resimțită foarte neplăcut de către ei, ceea ce face ca acest tip de antrenor să fie prost tratat în colectiv. Deși în antrenament antrenorul acesta cooperează relativ bine cu sportivii săi, relațiile pot fi compromise dacă la concurs, el va fi perceput ca o sursă de stress, conflict, tensiune sau insecuritate.

Atît copiii cît și tinerii sportivi au identificat foarte repede acest tip de antrenor; răspunsurile lor au fost semnificative : „Este prea slobod la gură, în concurs!", „Nu-l mai sufăr, de cînd m-a insultat în public!", „Nu mă respectă îndeajuns, pentru ca să-l respect și eu pe el".

d_4 — **Antrenorul NERVOS (CARE STRIGĂ)** constituie un alt tip de antrenor care are anumite note comune cu tipul anterior descris, în sensul că se manifestă la competiții prin același grad scăzut de autocontrol, dar acesta nu folosește injurii, ci ridică tonul, afișînd multă nervozitate, agitație, gălăgie și vehemență. Și acest tip de antrenor este perceput ca un factor de stress, ca un element de insecuritate, din partea celor tineri. Aceștia îl acuză de cele mai multe ori de lipsa unei maturități emoționale, prin argumente pe care noi le-am considerat pertinente: „De ce crede că, tipînd la noi, vom greși mai puțin?", „Nu înțelegem de ce țipă", „Sîntem surzi sau animale?".

Atît copiii cît și tinerii sportivi admiră cel mai mult la antrenorul lor capacitatea de a-și interioriza temerile și emoțiile, cu ocazia concursului, ca o dovadă a unei autorități profesionale și umane incontestabile, ori în cazul în care sportivii văd că antrenorul lor își pierde cumpătul, stima față de el scade considerabil.

Trebuie remarcat că se poate întîmpla ca un anumit tip de antrenor să facă parte din ambele tipuri enumerate anterior : să insulte și să strige, ceea ce este și mai agravant ca atitudine.

d_5 — **Antrenorul TEMĂTOR (EMOTIV)** constituie un tip special, care manifestă aceeași slăbiciune emoțională ca și cele două categorii discutate anterior (antrenorul nervos) dar, spre deosebire de acestea, el își interiorizează trăirile, sau face eforturi ca acestea să fie cît mai puțin vizibile. Antrenorul emotiv este nesigur în gesturi, expresii, sfaturi în recomandările pe care le dă, nu știe ce să facă și ce să spună sportivului, este frămîntat, transpiră, se înroșește sau devine palid, tremură, fumează, bea cafea, nu-și găsește locul sau „înțepenește" într-un singur loc și pare buimac. Prin această conduită el transmite, volens-nolens, o parte din emoțiile lui și sportivilor, dacă aceștia se află în preajma sa.

Copiii observă mai puțin clar aceste manifestări, dar mai ales la adolescenți emotivitatea este bine percepută: ei înșiși, adolescenții, pot fi emotivi, timizi.

Atunci cînd grupul sportiv este bine pregătit și motivat pentru concursul respectiv, emotivizarea sportivilor de către antrenorul lor este minimă și se atenuează pe măsură ce se înaintează în travaliul competițional. La

sportivii cu un slab potențial afectiv sau bio-motric, emotivizarea se poate transmite, dar acest lucru nu apare ca o regulă de bază, ci este mai mult un aspect incidental. Numai în cazul în care **toți** cei aflați în jurul unui sportiv, sau al unei echipe (antrenor-trenorul secund, conducătorul sportiv), sînt emoționați peste limita normalului, sportivul poate fi contaminat negativ.

Se mai poate întîmpla ca emotivizarea unui sportiv junior să se facă de o singură persoană sau de un cuplu negativ de persoane care se află în jurul lui, cu ocazia unui obiectiv major de performanță. Vom da un exemplu: un sportiv adolescent, participant pentru prima oară la Jocurile Olimpice, este **pe cale** de a realiza o mare performanță. Pînă atunci a fost lăsat în pace de cei din jurul lui. Cînd s-a intuit iminența unei medalii olimpice, unul din arbitrii delegației (care era și reporter sportiv), apoi medicul lotului au exercitat o presiune negativă (fără a avea această intenție), emotivizînd sportivul, din însăși conduita lor.

Din răspunsurile primite de la copii și tineri rezultă că, în comparație cu celelalte două tipuri de antrenori, acesta se bucură de o oarecare îngăduință și înțelegere. Și aceasta deoarece antrenorul emotiv și interiorizat dovedește o anumită slăbiciune psihică de care numai parțial este vinovat, dar el se străduiește să n-o exteriorizeze, să nu deranjeze, să nu inoportuneze grupul. Dintre toți el pare să sufere cel mai mult și acest lucru nu scapă observației celor tineri. El nu țipă, nu insultă, ci se frămîntă, iar expresia esențială a celor tineri „stă în banca lui", exprimă esențialul.

d_6 — **Antrenorul INDIFERENT** a mai fost denumit și „bastonul alb", expresie care desemnează atitudinea de a fi rezervat și distant, în timpul competiției, lăsînd sportivii să se descurce singuri. La copii nu a fost remarcat acest tip de antrenor, decît cu totul incidental și deci nesemnificativ, fiind caracteristic la disciplinele sportive unde participarea este de scurtă durată. În aceste situații prezența antrenorului este de o altă configurație, spre deosebire de jocurile sportive.

La grupele de adolescenți această tendință este mai frecventă, antrenorul îi lasă pe sportivi să se descurce singuri, fără să intervină în vreun fel pe parcursul evoluției competiției propriu-zise. Această atitudine poate izvorî din credința că sportivii trebuie să se descurce **singuri**, sau din teama de a nu-i inoportuna, antrenorul respectiv neavînd destulă încredere în capacitatea sa de a-i dirija.

Și într-un caz și în celălalt procedeul este neindicat, deoarece în orice competiție sportivă, indiferent de anvergura ei, grupul trebuie îndrumat, dirijat. Această regulă nu implică amestecul abuziv, intim sau inoportun, dar antrenorul ca lider, investit cu autoritate, prestigiu și experiență, este **obligat** prin acest statut să facă observații și să ofere sugestii, recomandări, cu atît mai mult cu cît sportivii sînt în plină afirmare.

Din răspunsurile primite de la copii și tineri, a rezultat că aceștia nu sînt de acord cu un astfel de antrenor, pe care-l suspectează de lipsă de curaj sau de dezinteres față de soarta lor și a competiției. Și într-un caz, și în celălalt, atitudinea unui astfel de antrenor nu este corespunzătoare, deoarece se știe că orice tînăr are nevoie de adultul care să le orienteze gîndirea, simțirea, să le spună cu curaj și cu căldură unde pot greși, ce să facă pentru a nu mai greși, să-i încurajeze cu un gest, cu o vorbă sau cu un zîmbet pașii lor nesiguri și șovăielnici.

MARIA ȘERBAN, M. ȘERBAN : La stratégie de l'établissement de la typologie des entraîneurs de juniors

La profession d'entraîneur est une occupation complexe, de haute responsabilité sociale et, naturellement, elle ne peut être réduite à un moule, à un schéma rigide ou unilatéral. Toutefois, selon l'opinion des auteurs, une clasification, un cadrage dans certains moules permettent aux intéressés de pénétrer plus facilement les données du probème et de contribuer décisivement, par leur activité pratique, à la hausse des performances sportives. La classification des entraîneurs peut être réalisée de plusieurs points de vue : la conduite du processus d'entraînement, la capacité et leur système de travail, les relations qu'ils établissent avec les sportifs, leur style de diriger les sportifs durant la compétition. Les auteurs de l'ouvrage ont précisé les dénominations des types d'entraîneurs, leurs caractéristiques résultant des séries de réponses données par les sportifs dans le cadre d'un questionnaire organisé.

MARIA ȘERBAN, M. ȘERBAN: A Strategy in Establishing the Typology of Trainers

A trainer's profession is — and is generally recognized to be — a complex profession of great social responsibilility. It is consequently quite natural to assume that it cannot be reduced to a pattern, to a rigid or one-sided scheme. Nevertheless — the authors of the article think — a classification, or the outlining of a number of comprehensive patterns that might serve as a framework, will make it easier for those concerned to go through the data the problem involves, and, in the practical, work of training for various sports, will help to mark out those that are best suited to make a decisive contribution to the rise in sport performances. The trainers are classified according to their manner of directing the training process, to their work capacity and their system of work, to their relations with the sportsmen, to their manner of directing the sportsmen during a contest. We should also point out that the names the types of trainers mentioned in the text are those given by the authors while their characteristics are picked out from the answers given by the sportsmen during organized surveys.

ASPECTE ALE PUTERII MAXIME ANAEROBE LA ELEVII ȘI ELEVELE DIN CICLUL GIMNAZIAL

Profesor IULIU DELDEGAN
Școala Generală Nr. 5 — Deva

Exercițiul fizic, practicat încă din cele mai vechi timpuri, a evoluat, ajungînd la structuri complexe specifice diferitelor ramuri de sport. Performanțele din ce în ce mai înalte au dus la necesitatea cunoașterii posibilităților umane, fapt ce implicit a dus la impulsionarea muncii de cercetare din domeniul educației fizice și sportului.

În scopul cunoașterii și valorificării maxime ale rezervelor funcționale ale organismului uman s-au efectuat diverse cercetări pentru determinarea capacității de efort aerob și anaerob.

Dacă în ceea ce privește capacitatea de efort aerob au existat preocupări și s-au înregistrat progrese, nu același lucru se poate spune și despre determinarea capacității de efort anaerob, unde, datorită unei lipse de unitate în terminologie, care conform concepției fiecărui autor determină fie lucrul total efectuat în condiții de efort anaerob, fie puterea maximă, precum și timpul relativ scurt de cînd se cercetează în acest domeniu, au făcut ca rezultatele să se lase așteptate.

În funcție de înțelesul acordat noțiunii de capacitate, cercetătorii au imaginat diferite metode de determinare. Printre cei care au acordat primul sens noțiunii, adică determinarea cantității totale de lucru anaerob se numără Hebelinck M., Melerowicz H., Dransfeld E.

Printre cercetătorii care au căutat să determine puterea maximă anaerobă trebuie amintiți Georgescu M. și Margaria R.

Cercetarea în domeniul puterii maxime anaerobe (P.M.A.) mai are multe necunoscute. În acest context scopul lucrării se referă la următoarele aspecte:

— studierea P.M.A. a elevilor din ciclul gimnazial,
— studierea influenței efortului impus de programa de educație fizică asupra P.M.A.

MATERIAL ȘI METODĂ

Experimentul s-a desfășurat în decursul lunii iunie și au fost testați 660 de elevi, dintre care 304 fete și 365 băieți din clasele V—VIII.

Cifrele care caracterizează clasele testate sînt redate în tabelul nr. 1.

În ceea ce privește caracterizarea efortului pe care elevii îl fac săptămînal, acesta este cel prestat în cele două ore de educație fizică și o oră de colectiv sportiv cuprins în orar, precum și participări la competițiile din cadrul etapelor pe clase și școală la următoarele ramuri sportive: atletism, fotbal, handbal, volei. Nu trebuie neglijată nici activitatea sportivă pe care marea majoritate a elevilor o practică în mod independent în timpul liber, cînd nu de puține ori eforturile ating o intensitate maximă.

Ca mod de determinare a P.M.A. am folosit metoda Margaria, adaptată condițiilor concrete pe care le-am găsit și pe care le-am considerat ca fiind accesibile și identice pentru toți subiecții.

Subiecții pleacă de la distanță de 7—8 metri de locul unde se găsesc scările, astfel ca în momentul începerii cronometrării ei să înceapă testul lansat. Avînd în vedere că din cele 21 de trepte cîte are testul, cronometrul intră în acțiune cînd piciorul a atins prima treaptă, mai rămîn de parcurs 20 de trepte. Deoarece fiecare treaptă are 15 cm, diferență de nivel care urmează a fi parcursă și crono-

Tabelul 1

CLASA	FETE			BĂIEȚI		
	Număr eleve	Media înălțime	Media masă	Număr elevi	Media înălțime	Media masă
V	53	141,3	33,3	74	139,8	32,9
VI	76	150,5	39,7	73	144,5	35,6
VII	92	156,2	44,2	95	151,9	40,5
VIII	83	159,0	48,5	114	159,9	47,2

metrată este de 3 metri. În acest context putem calcula matematic puterea pe care o dezvoltă un individ în timpul examinării după formula:

$$P = \frac{G \times H}{t}$$

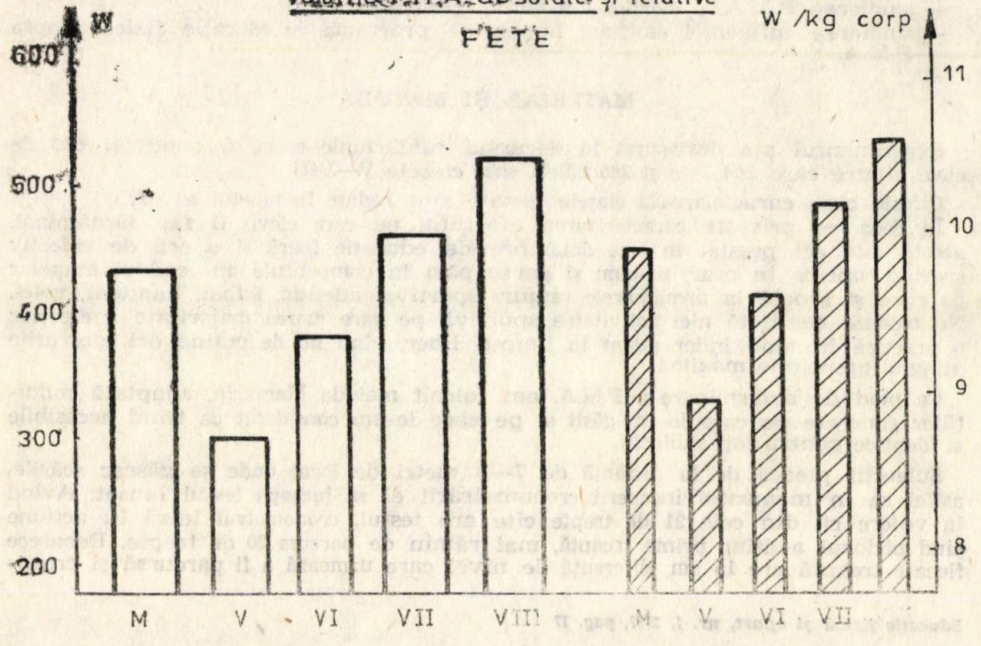
G — greutatea individului,
H — înălțimea sau diferența de nivel între prima și ultima treaptă,
t — timpul în care a fost parcurs testul.

Prin formula de mai sus calculăm P.M.A. absolută. Aceasta împărțită la masa subiectului ne dă P.M.A. relativă (9).

De asemenea, testul ne permite calcularea cu mare ușurință a vitezei ascensionale a individului aplicînd formula $V = S/t$, în care:
S — înălțimea,
t — timpul realizat.

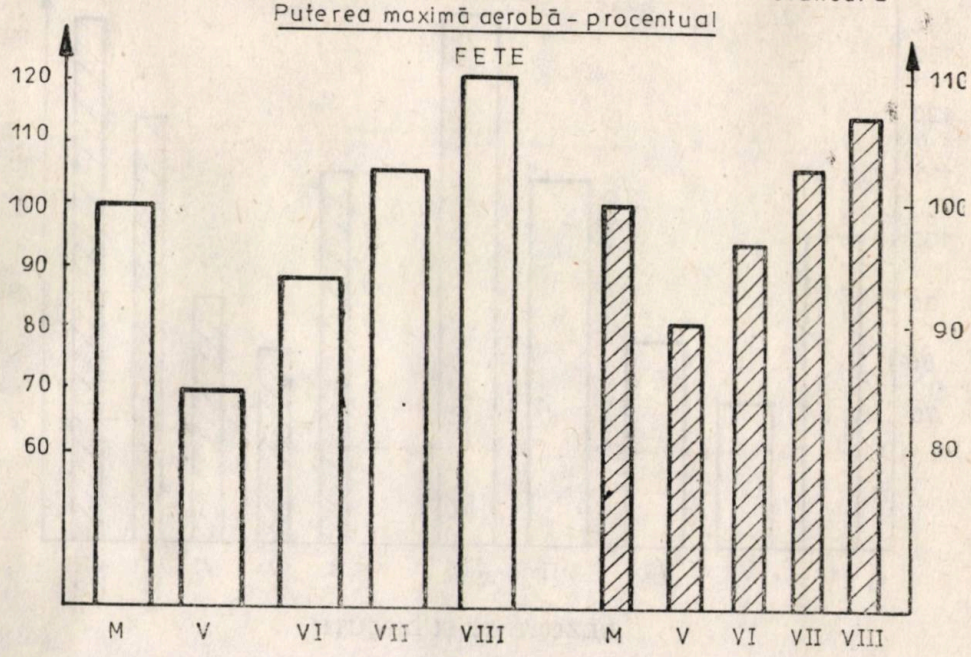
Rezultatele astfel obținute nu se pot extinde asupra întregii colectivități fără riscul unei erori. Pentru a putea desprinde concluziile referitoare la întreaga colectivitate, este necesar să cunoaștem această eroare. Din acest motiv folosirea metodei statistice în prelucrarea datelor se impune cu necesitate. În cercetarea noastră

Graficul 1

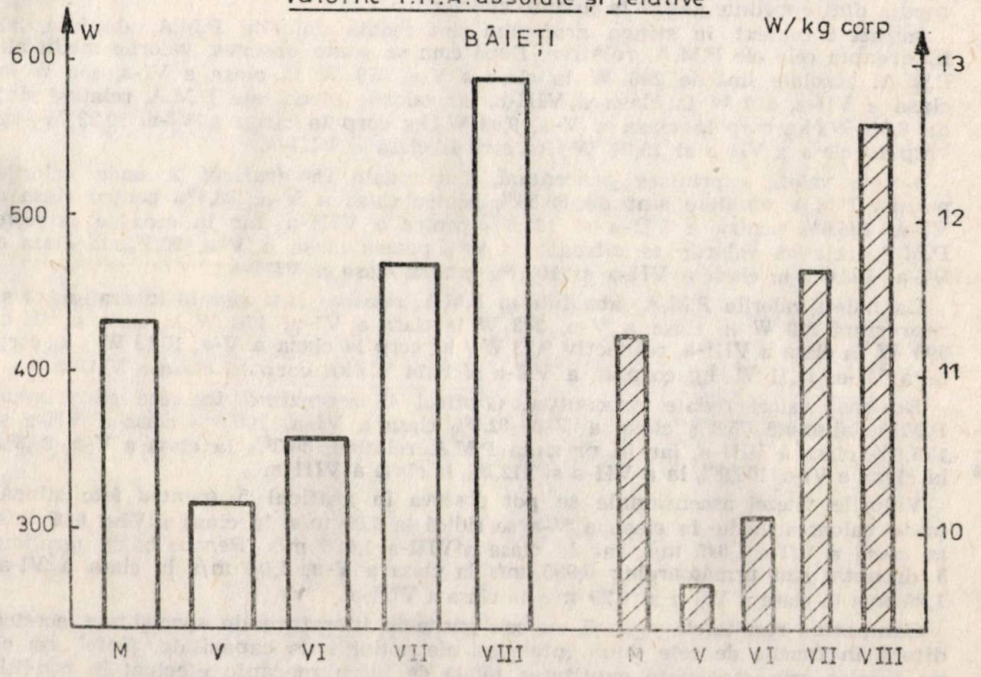


am folosit următorii indici statistici: abaterea tip, coeficientul de variație, eroarea medie a mediei aritmetice, limitele de încredere, intervalul de încredere, testul „Student".

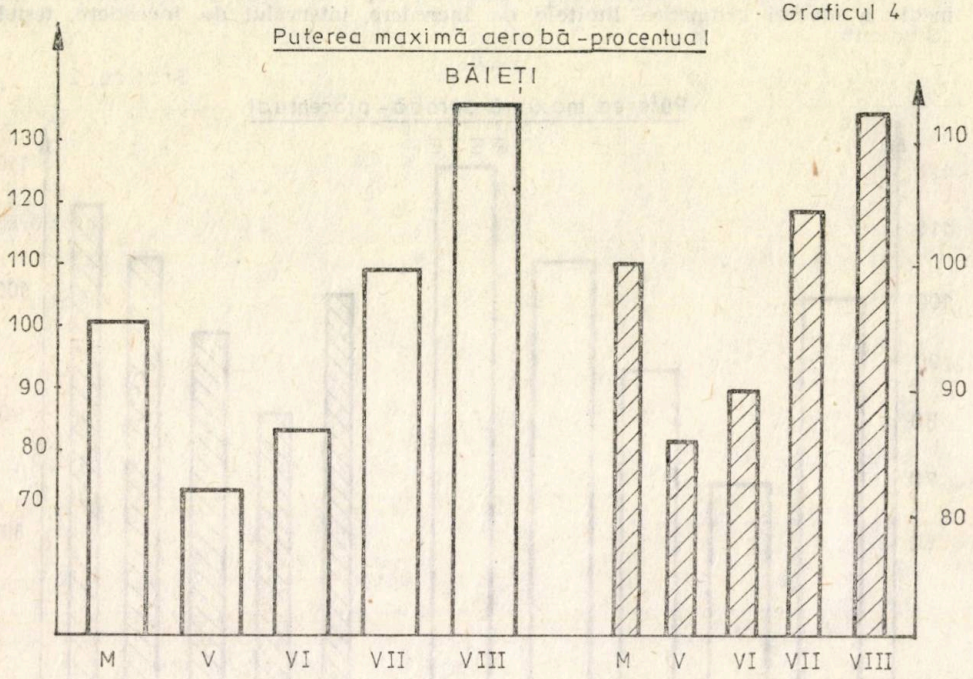
Graficul 2



Graficul 3



Graficul 4



REZULTATE ȘI DISCUȚII

Puterea maximă anaerobă este redată, pentru fete, în graficul 1. Întrucît nu am avut cu ce compara valorile găsite la această categorie de vîrstă, am luat ca etalon media dintre mediile găsite la nivelul claselor.

În acest context, în stînga graficului sînt redate valorile P.M.A. absolute, iar în dreapta cele ale P.M.A. relative. După cum se poate observa, valorile medii ale P.M.A. absolute sînt de 296 W la clasa a V-a, 379 W la clasa a VI-a, 455 W la clasa a VII-a, 519 W la clasa a VIII-a, iar valorile medii ale P.M.A. relative sînt de 8,98 W / kg corp la clasa a V-a, 9,63 W / kg corp la clasa a VI-a, 10,23 W / kg corp la clasa a VII-a și 10,64 W / kg corp la clasa a VIII-a.

Aceste valori, exprimate procentual, sînt redate în graficul 2, unde valorile pentru P.M.A. absolute sînt de 69,58% pentru clasa a V-a, 88,9% pentru clasa a VI-a, 106,8% pentru a VII-a și 121,8% pentru a VIII-a, iar în ceea ce privește P.M.A. relativă valorile se cifrează la 90% pentru clasa a V-a, 96,5% la clasa a VI-a, 102,6% la clasa a VII-a și 106,7% pentru clasa a VIII-a.

La băieți valorile P.M.A. absolute și P.M.A. relative sînt redate în graficul 3 și reprezintă 320 W la clasa a V-a, 362 W la clasa a VI-a, 476 W la clasa a VII-a, 595 W la clasa a VIII-a, respectiv 9,73 W / kg corp la clasa a V-a, 10,13 W / kg corp la a VI-a, 11,71 W / kg corp la a VII-a și 12,74 W / kg corp la clasa a VIII-a.

Aceleași valori redate procentual (graficul 4) reprezintă în ceea ce privește P.M.A. absolută 75,8% clasa a V-a, 82,6% clasa a VI-a, 108,6% clasa a VII-a și 135,8% clasa a VIII-a, iar în privința P.M.A. relative, 86,3% la clasa a V-a, 89,8% la clasa a VI-a, 103,9% la a VII-a și 112,1% la clasa a VIII-a.

Valorile vitezei ascensionale se pot observa în graficul 5 (pentru fete stînga) unde valoarea medie la clasa a V-a se ridică la 0,89 m/s, la clasa a VI-a 0,99 m/s, la clasa a VII-a 1,045 m/s, iar la clasa a VIII-a 1,085 m/s. Pentru băieți (graficul 5 dreapta) sînt următoarele: 0,995 m/s la clasa a V-a, 1,04 m/s la clasa a VI-a, 1,20 m/s la clasa a VII-a și 1,29 m/s la clasa a VIII-a.

Comparînd rezultatele proprii cu cele găsite în literatura de specialitate, acestea diferă în funcție de cele două înțelegeri ale noțiunii de capacitate. Astfel, cei ce au înțeles prin capacitate cantitatea totală de lucru mecanic efectuat în condiții

anaerobe au ajuns în urma determinărilor la valori medii de 400 W (Dransfeld B. și Melerowicz H) și de 3 600 kgf/minut, adică un corespondent de 600 W (11,12).

Privind a doua variantă, dr. Georgescu M. a găsit la tinerii respectivi valori medii de 1 600—1 700 W privind P.M.A. absolută și de 24,3—25,1 W / kg corp privind P.M.A. relativă, iar la un grup de voleibaliști din lotul național, 2 700 W P.M.A. absolută și 34,2 W / kg corp în ceea ce privește P.M.A. relativă.

Cercetările întreprinse de Margaria R. au arătat că viteza medie de urcare la tinerii nesportivi a fost de 1,3—1,5 m / s, iar la un sprinter olimpic de 2,8 m / s.

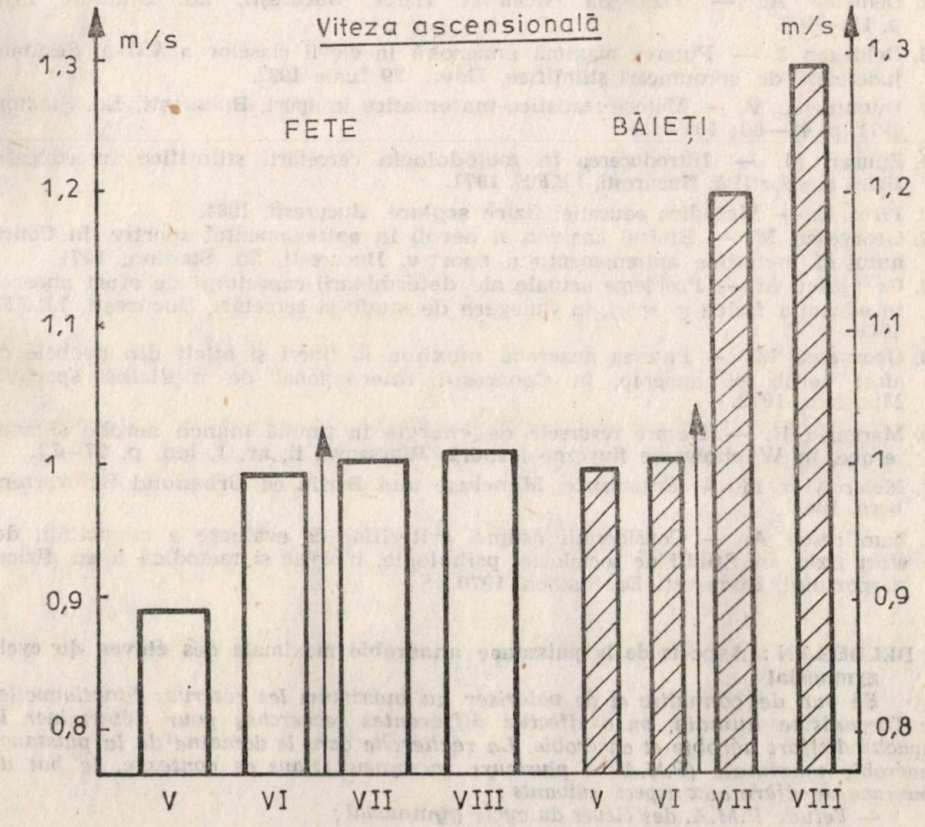
Rezultatele obținute de mine concordă cu cele găsite de Dransfeld, Melerowicz. De asemenea, calculînd viteza ascensională, aceasta se apropie foarte mult de valorile găsite de Margaria la tinerii nesportivi, avînd în vedere diferența de vîrstă a subiecților testați (aceasta fiind de 1,29 m/s la băieți — clasa a VIII-a).

Singura nepotrivire aparentă ar fi cu valorile găsite de dr. M. Georgescu, care par a fi mai mari prin faptul că în metoda preconizată de domnia sa în calculul P.M.A. a intrat valoarea 1,5 × G socotită a fi travaliul de rezistență.

Rezultatele de la clasa a VII-a sînt superioare față de valorile găsite la elevii claselor a VII-a testați în anul 1982. Astfel, media P.M.A. absolută este cu 46 W mai mare, deși media greutății a fost mai mică, iar în privința P.M.A. relative, aceasta este superioară cu 0,71 W / kg corp fapt ce se poate explica prin conținutul noii programe de la ciclul gimnazial care pune un accent mai mare pe dezvoltarea calităților motrice.

După cum s-a putut observa, valorile P.M.A. absolute și relative au o linie ascendentă de la clasa a V-a pînă la clasa a VIII-a atît la fete cît și la băieți. Semnificative sînt în acest sens creșterile P.M.A. obținute de elevele claselor a VI-a și a VII-a și de elevii claselor a VII-a și a VIII-a. Valorile P.M.A. relative vin să confirme rezultatele de la nivelele mai sus amintite. Aceste progrese pot

Graficul 5



fi explicate prin natura eforturilor din lecțiile de educație fizică și colectiv sportiv, precum și a activităților din practicarea independentă a exercițiilor fizice cînd există momente de intensitate maximală și submaximală, care sînt suficiente pentru a ridica indicii P.M.A. absolute și relative la nivel superior. Probabil ca în aceste perioade subiecții să atingă și vîrstele fiziologice care reflectă capacitatea reală de efort la un moment dat a organismului (2).

Valorile mai slabe la nivelul claselor a V-a fete și a V-a — a VI-a băieți pot fi explicate printr-o insuficientă maturizare a centrilor nervoși implicați în reglarea tonusului muscular. Excitabilitatea musculară este scăzută iar valorile cronaxiei musculare sînt mai mari de cît la elevii celorlalte clase (2).

Ca o confirmare a celor mai sus menționate, aspectul particular al problemei studiate, viteza ascensională, arată o creștere semnificativă de 10 cm la clasa a VI-a fete, respectiv 16 cm la clasa a VII-a băieți și 9 cm la clasa a VIII-a.

CONCLUZII

În urma analizei rezultatelor obținute se pot desprinde următoarele concluzii:

1. Elevii din ciclul gimnazial au o putere de efort anaerob, raportată la vîrstă, comparabilă cu datele găsite în literatura de specialitate.

2. Activitatea de educație fizică, cerințele programei au un efect favorabil asupra P.M.A.

3. Perioada optimă de acționare pentru dezvoltarea P.M.A. este la nivelul claselor a V-a — a VI-a pentru fete, respectiv a VII-a — a VIII-a pentru băieți.

BIBLIOGRAFIE

1. Bohvsc — Antrenamentul de alergare cu datorie de oxigen, în Dielemere der leichtatletic, Berlin, nr. 2, ian. 1967, p. 48.
2. Demeter A. — Fiziologia educației fizice, București, Ed. Stadion, 1970, p. 151—190.
3. Deldegan I. — Puterea maximă anaerobă la elevii claselor a VII-a, Sesiunea județeană de comunicări științifice, Deva, 29 iunie 1982.
4. Dumitrescu V. — Metode statistico-matematice în sport, București, Ed. Stadion, 1971, p. 43—60; 109—120.
5. Epuran M. — Introducerea în metodologia cercetării științifice în educația fizică și sportivă, București, I.E.F.S. 1971.
6. Firea E. — Metodica educației fizice școlare, București, 1984.
7. Georgescu M. — Efortul anaerob și aerob în antrenamentul sportiv, în Conținutul și metodica antrenamentului sportiv, București, Ed. Stadion, 1971.
8. Georgescu M — Probleme actuale ale determinării capacității de efort anaerob în educația fizică și sport, în Culegere de studii și cercetări, București, I.E.F.S., 1971.
9. Georgescu M. — Puterea anaerobă maximă la tineri și atleți din probele cu efort aerob și anaerob, în Congresul internațional de medicină sportivă, München, 1972.
10. Margaria R. — Despre resursele de energie în timpul muncii aerobe și anaerobe, în Wychowanie fiuyczne i sport. Warszawa ii, nr. 1. ian. p. 57—73.
11. Melerowicz M. — Ergometrie, München und Berlin ed Urbanund Schwarzenberg, 1962.
12. Zamfirescu A. — Considerații asupra criteriilor de evaluare a capacității de efort fizic, în Studii de sociologie, psihologie, biologie și metodică a ed. fizice și sportului, București, Ed. Stadion, 1970.

I. DELDEGAN : Aspects de la puissance anaérobie maximale des élèves du cycle gymnasial

En vue de connaître et de valoriser au maximum les réserves fonctionnelles de l'organisme humain, on a effectué différentes recherches pour déterminer la capacité d'effort aérobie et anaérobie. La recherche dans le domaine de la puissance anaérobie maximale (P.M.A.) a plusieurs inconneus. Dans ce contexte, le but de l'ouvrage se réfère aux aspects suivants :

— l'étude P.M.A. des élèves du cycle gymnasial ;

— l'étude de l'influence qu'exerce l'effort imposé par le programme d'éducation physique sur la P.M.A.

L'expérimentation s'est déroulée pendant un seul mois et on a testé 669 élèves, dont 304 filles et 365 garçons des classes V—VIII.

Les élèves exercent hebdomadairement cet effort pendant les deux heures d'éducation physique et une heure de collectif sportif du programme, ainsi que durant leur participation aux compétitions inter-classes.

Pour déterminer la P.M.A., on a utilisé la méthode Margaria adaptée aux conditions existantes que l'auteur a considérées accessibles et identiques à tous les sujets.

Les résultats obtenus ont conduit aux conclusions suivantes :

1. Les élèves du cycle gymnasial ont une bonne puissance d'effort, rapportée à l'âge.

2. L'activité d'éducation physique et de sport, les exigences du programme ont un effet favorable sur la P.M.A.

3. La période optimale d'actionnement pour le développement de la P.M.A. est au niveau des classes V^e et VIe pour les filles et VIIe et VIIIe pour les garçons.

I. DELDEGAN : Sidelights on the Maximum Anaerobic Power of Schoolchildren — Both Boys and Girls — of the Gymnasium Cycle

In order to get to know and to turn to best account the functional reserves of the human body, various investigations have been made to determine the aerobic and anaerobic effort capacity.

Research concerning the maximum anaerobic power has not elucidated all the unknown factors. The aim of the work under examination is :

— to study the maximum anaerobic power of the children of the gymnasium cycle ;

— to study the influence on the maximum anaerobic power of the effort made in going through the physical education syllabus.

The experiment was made in the course of one month, 669 schoolchildren being tested, 304 of them girls and 365 of them boys of the 5th—8th forms.

The schoolchildren's weekly effort consists of two hours' physical education and an hour of team sport, as laid down in the time-table, as well as in participation in inter-class contests.

In determining the maximum anaerobic power, the Margaria method has been used. The method has been adjusted to suit the concrete local conditions which the author considered to be accessible to and identical for all the subjects.

Following an analysis of the results obtained, the following conclusions might be drawn :

1. The schoolchildren of the gymnasium cycle show a satisfactory effort power considering their age.

2. Physical education and sport activities according to the syllabus reflect favourably on the maximum anaerobic power.

3. The optimum period for any action designed to develop the maximum anaerobic power is the 5th and 6th forms for girls and the 7th and 8th forms for boys.

PREFERINȚELE ELEVILOR PENTRU ACTIVITATEA SPORTIVĂ ÎN GAMA PREFERINȚELOR ȘI INTERESELOR DIN TIMPUL LIBER

Prof. VASILE LANCZ*
Baia Mare

Considerațiuni generale

Astăzi, în condițiile vieții moderne, cînd omenirea este martora unei profunde revoluții științifico-tehnice, valoarea timpului liber capătă o semnificație deosebită nu numai pentru adulți, ci și pentru tînăra generație.

Impetuoasa dezvoltare a forțelor de producție determină o scădere permanentă a timpului de lucru și un spor considerabil de timp liber, adică de timp care să poată fi consacrat efectiv dezvoltării complete a personalității umane și care, la rîndul său, influențează însăși productivitatea muncii. Acest aspect stă în centrul preocupărilor sociologilor și mai ales ale specialiștilor în domeniul productivității și al organizării muncii.

În acest context se situează și cercetările, studiile pedagogilor, psihologilor și sociologilor privind conținutul timpului liber al elevilor, printre care activităților sportive li se acordă un rol deosebit de important.

Ipoteza de lucru, sarcinile lucrării

a) Activitatea sportivă nu se situează printre primele activități în evantaiul preferințelor elevilor ;

b) Afirmația „criză de timp" nu poate fi utilizată pentru a justifica inactivitatea fizică a unor elevi.

În scopul cunoașterii raporturilor și relațiilor reale privind activitatea complexă a elevilor, lucrarea de față își propune :

a) — cunoașterea preferințelor elevilor pentru activitatea sportivă în gama preferințelor și intereselor lor din timpul liber ;

b) — cunoașterea influenței mediului familial în îndrumarea și orientarea elevilor spre activitatea sportivă.

Organizarea cercetării

Pentru a culege datele ce ne interesau, au fost elaborate fișe-chestionar, care au cuprins următoarele întrebări :

1) Cîte ore de timp liber aveți într-o săptămînă ?

2) Care sînt activitățile din timpul liber preferate în primul rînd ?

3) Cîte ore acordați activităților sportive săptămînal în timpul liber ?

4) Ce ramură sportivă preferați ?

5) Cum vă interesează sportul : ca activitate practică organizată, neorganizată sau ca spectator ?

6) Aveți sportivi în familie, rude, prieteni ; ce părere au părinții despre sport ; vă îndrumă spre activitatea sportivă ?

7) Sportul influențează pozitiv sau negativ rezultatele voastre la învățătură ?

Cercetarea a fost efectuată în luna aprilie 1984. Au fost chestionați 146 de băieți și 174 de fete din clasele gimnaziale de la școlile cu clasele I—VIII Nr. 3, 4, 8 și 11 din Baia Mare.

Menționăm că noțiunea de „timp liber" a fost explicată elevilor conform definiției dată de către sociologul francez Ioffre Dumazedie, și anume : „Timpul liber este un ansamblu de ocupațiuni pe care individul le poate practica din propria voință, fie pentru a se odihni, fie pentru a se distra, fie pentru a dezvolta participarea sa voluntară, informațiile sau bagajul cultural, după ce s-a eliberat de toate obligațiile profesionale, familiale sau altele".

Metodele de cercetare

Studiul bibliografiei de specialitate, observația, chestionarul și discuțiile cu elevii.

Metoda utilizată pentru prelucrarea datelor a fost metoda statistică. Cu ajutorul acesteia, în urma anchetei efectuate s-au prelucrat datele obținute, prezentarea lor (sub formă de tabel) făcînd-o în procentaj.

Rezultatele obținute și interpretarea lor

1) Din prelucrarea datelor obținute, se constată că media timpului liber în cursul unei săptămîni este de 29 ore la băieți și 22 ore la fete. Se observă faptul că fetele au mai puțin timp liber decît băieții, întrucît — conform afirmațiilor lor — ele participă de la această vîrstă într-o măsură mai mare la îndeplinirea sarcinilor gospodărești ale familiei.

2) Conținutul timpului liber al elevilor este compus din șapte activități, dintre care două cu caracter dinamic și cinci cu caracter static. Analizînd rezultatele cuprinse în tabelul 1**, reiese că, dintre activitățile preferate în timpul liber, 46,57% dintre băieți anchetați preferă în primul rînd sportul ; urmează apoi preferințele pentru literatură (15,06%), film (11,64%), radio-tv. (10,27%), excursii (7,52%) și teatru (2,77%). La fete, ordinea preferințelor este : literatură (40,80%), sport (24,88%), muzică ușoară (12,64%), film (6,04%), teatru (6,32%), radio-tv. (4,02%) și excursii (2,67%). Este de subliniat faptul că, și la fete, preferința pentru activitatea sportivă se situează pe primul loc în clasele a V-a (40,00%) și a VI-a (27,90%), dar scade brusc în clasele a VII-a (14,58%) și a VIII-a (15,78%).

3) La întrebarea „Cîte ore acordați activităților sportive săptămînal în timpul liber ?“ elevii au răspuns foarte diferit, media fiind de 6 ore la băieți și 4 ore la fete.

4) Specificitatea preferințelor pentru sport se prezintă astfel (tabelul 2) : la băieți, pe primul plan al preferințelor se află fotbalul, cu un procentaj mediu de 52,34%, urmat de atletism (14,84%) și handbal (6,25%) etc. Fetele preferă, în primul rînd, gimnastica artistică (30,21%), atletismul (18,70%) și handbalul (15,89%) etc.

5) Analizînd datele cuprinse în tabelul 3, se constată că, din 68 de băieți care preferă în primul rînd sportul, 51 (75,00%) îl preferă ca activitate practică organizată : 14 (20,58%) ca activitate practică organizată și 3 (4,41%) preferă sportul ca spectator, iar din 43 de eleve 30 (69,76%) optează pentru activitatea practică organizată, 9 (20,93%) pentru activitatea practică neorganizată și 4 (9,30%) preferă sportul ca spectator.

6) Din răspunsurile primite de la elevi rezultă că, în cazul băieților, părinții, rudele intervin mai puțin pentru a influența formarea intereselor și preferințelor pentru activitatea sportivă (tabelul 4). Din cei 68 de băieți care preferă sportul ca prima activitate în timpul liber, 30 (44,11%) au un „mediu sportiv“ și părinții cu o concepție corectă despre sport, iar din cei 78 (53,42%) care preferă alte activități 61 (78,20%) declară că au părinți, rude sau prieteni apropiați care sînt sportivi.

În cazul fetelor, influența mediului sportiv este mai evidentă. Din 43 de eleve, care și-au exprimat preferința, în primul rînd, pentru sport, 42 (97,67%) au o ambianță familială favorizantă pentru a participa la activitatea sportivă, iar în cazul acelora care preferă alte activități în timpul liber decît sportul, din 131 de eleve 101 (77,09%) au sportivi în familie, printre rude și prieteni, iar părinții au o concepție corectă despre sport.

Rezultatele anchetei au demonstrat că majoritatea părinților acelor elevi care manifestă interes mai mare pentru alte activități decît cele sportive acceptă activitatea sportivă ca fiind necesară și folositoare, totuși nu o recomandă copiilor lor de teamă ca să nu ajungă la micșorarea timpului destinat studiului.

7) Sportul influențează pozitiv sau negativ rezultatele elevilor la învățătură ? Iată ce rezultă din chestionarul aplicat (tabelul 5). Dintre 146 de băieți, 110 (75,34%) confirmă efectul pozitiv, 13 (8,90%) apreciază că sportul nu influențează în nici un fel situația lor la învățătură și 23 (15,75%) afirmă că sportul influențează negativ obținerea rezultatelor bune la învățătură. La fete, dintre 174 de eleve, 114 (65,51%) apreciază că activitățile sportive au un efect pozitiv, 15 (8,62%) spun că nu au nici o influență, 45 (25,86%) de eleve susțin că au efect negativ asupra situației lor școlare.

Concluzii și propuneri

1) Desi se pare că, în etapa actuală, timpul liber al elevilor este destul de limitat, datele culese ilustrează că majoritatea elevilor dispun de timp liber suficient pe parcursul unei săptămîni, deci, se confirmă ipoteza noastră, conform căreia „criza de timp“ nu poate fi invocată pentru a justifica inactivitatea fizică a unor elevi.

2) S-a reliefat faptul că procentajul elevilor care depun activități statice depășește pe al acelora care sînt preocupați de activități dinamice în tim-

pul lor liber. Datele culese demonstrează că, la nivelul claselor V—VIII băieți, ipoteza noastră, conform căreia activitatea sportivă (incluzînd și excursiile pe jos) nu se situează printre primele activități în evantaiul preferințelor, se infirmă, dar se confirmă în cazul claselor V—VIII fete.

3) Nu ne-am propus să analizăm cazul, dar considerăm că este îngrijorător faptul că teatrul ocupă ultimul loc în gama preferințelor elevilor anchetați.

4) Propunem amenajarea mai multor terenuri și spații speciale pentru jocurile copiilor și elevilor, cu deosebire în cartierele nou construite, întrucît curțile școlilor din Baia Mare nu satisfac, din punctul de vedere al spațiului, necesitățile de mișcare ale elevilor.

5) Ancheta noastră a cuprins un număr relativ redus de elevi și eleve, de aceea, se impune efectuarea unor studii suplimentare privind utilizarea bugetului de timp liber, efectuate de brigăzi complexe (sociologi, medici, psihologi, profesori de educație fizică).

*) La redactarea articolului, susținut la Simpozionul național „Daciada", au mai colaborat: prof. DANA BĂEȘ (Grădinița nr. 7), prof. VALERIA PAPIU (Școala generală nr. 4), prof. MAGDALENA PELOK (Școala generală nr. 15).

**) Graficele se află la autori.

BIBLIOGRAFIE

1. **E. Buggel** (R.D.G.) : Timpul liber în cursul concediului și raportul dintre conținutul său și regimul de viață a adulților, S.P.H. 43/1968.
2. **Ceaușescu N. N.** : Educația fizică și timpul liber al elevilor. Revista Educație fizică și sport, nr. 11/1969.
3. **Drăgan I., Printz Fr., Matei S.** : Contribuții la stabilirea interesului preadolescenților pentru activități sportive. Revista Educație fizică și sport, nr. 2/1969.
4. **Firea Elena** : Locul exercițiilor fizice și sportului în timpul liber al omului contemporan. Revista Educație fizică și sport, nr. 2/1968.
5. **Printz Fr., Matei S.** : Timpul liber al elevilor în municipiul Timișoara și activitatea sportivă. Revista Educație fizică și sport, nr. 8'1968.

V. LANCZ et collaborateurs : Les préférences des élèves pour l'activité sportive conformément aux preferences et aux intérêts de leur loisir

Les auteurs ont effectué cette étude en 1984 à Baia Mare, dans le cadre des écoles générales de huit ans, en vue de connaître l'usage des élèves de leur temps de liberté. Les réponses aux questionnaires diffusés à près de 350 sujets montrent que les élèves ne sont pas significativement attirés par les activités sportives extra scolaires par manque de temps libre, mais parceque l'on ne pratique pas une propagande correspondante dans ce sens et par l'effet de l'exiguité des espaces destinés à la pratique des exercices physiques et du sport. Les auteurs ont également constaté que les élèves les plus appliqués à l'étude disposent d'un temps suffisant pour se divertir par le sport. Des amis familiarisés à la pratique permanente du sport ont une influence bénéfique en incitant les élèves à adopter une activité sportive extra scolaire.

V. LANCZ and Team : Schoolchildren's Preferences for Sports within the Range of Leisure Time Preferences and Interests

The authors' investigation took place at the eight-year schools of Baia Mare in 1984, their aim being to find out how school-children spend their leisure time. From the answers to the questions asked in the questionnaires distributed to nearly 350 subjects, it follows that schoolchildren do not generally fail to devote themselves to extra-curriculum sports activities on account of lack of leisure time ; the reasons are lack of proper propaganda along this line and the faillure to extend the areas designed for physical exercises and sport. The authors moreover note that the most diligent schoolchildren find enough time to relax by practising sports. It is also mentioned that a circle of sports practising friends plays a considerable part in inducing schollchildren to engage in extra-curriculum sports activities.

CULEGERE DE EXERCIŢII, JOCURI, ÎNTRECERI PENTRU COPII DE VÎRSTĂ PREŞCOLARĂ ÎN VEDEREA INIŢIERII ÎN PRACTICAREA ATLETISMULUI*

Educatoare ELLA FEJER

Grădiniţa de copii cu program săptămînal Sf. Gheorghe

Competiţia sportivă naţională „DACIADA", amplă manifestare organizată din iniţiativa tovarăşului Nicolae Ceauşescu, a determinat, în ultima perioadă, o intensificare a eforturilor tuturor consiliilor şi comandamentelor pionereşti în vederea înfăptuirii Programului de măsuri cu privire la dezvoltarea activităţii de educaţie fizică şi sport în rîndul preşcolarilor şi elevilor. În majoritatea grădiniţelor şi unităţilor preşcolare se desfăşoară zilnic gimnastica de înviorare, sînt organizate un număr mai mare de activităţi fizice în aer liber, au fost extinse activităţile de iniţiere a preşcolarilor.

Comisiile pentru îndrumarea activităţii Organizaţiei Şoimii Patriei, împreună cu conducerile grădiniţelor, organizează, în cadrul programului săptămînal, întreceri — sub formă de joc —, de alergări, de sărituri, de aruncări şi alte forme specifice vîrstei.

Parte integrantă a procesului educativ desfăşurat în grădiniţele de copii, fie ele cu program normal, prelungit sau săptămînal, majoritatea activităţilor sportive se desfăşoară sub formă de joc. Copiii dispun de o uimitoare energie, de această avuţie naturală care trebuie canalizată şi folosită creator în scopul creşterii normale, al dezvoltării armonioase a viitorului cetăţean. Dorinţa de mişcare, dinamismul, caracteristice copiilor, trebuie să devină instrumente în mîna educatoarelor, prin care să se acţioneze în sensul formării unor copii sănătoşi, viguroşi, apţi din punct de vedere moral, care să devină **schimbul de mîine** solicitat de societatea noastră în plină dezvoltare.

Grădiniţa la care îmi desfăşor activitatea profesională lucrează cu program săptămînal. În consecinţă, copiii duc lipsă o săptămînă întreagă de părinţi şi sînt mai apropiaţi de noi. De aceea noi, cadrele didactice, înainte de a fi educatoare, trebuie să fim mame, taţi, bunici, deoarece aceşti copii au nevoie de dragoste, înţelegere şi căldură. Prin specificul ei, în grădiniţa noastră majoritatea timpului trebuie petrecut în mijlocul copiilor. Avem posibilităţi şi ne străduim să organizăm cît mai variat, mai atrăgător şi distractiv timpul liber, mai ales după-masă, între orele 16—19 pînă la culcare.

În afara activităţilor de educaţie fizică şi sport, prevăzute în programul aprobat de M.E.I., în restul timpului liber al copiilor trebuie să fie organizate, cu întregul colectiv, cît mai multe jocuri de mişcare, dinamice sau de iniţiere în unele ramuri de sport. În continuare voi prezenta unele jocuri de acest gen pe care le-am efectuat cu copiii din grupele mele de-a lungul a 13 ani şi pe care le socotesc utile, spre a fi preluate şi de alţi educatori.

Jocul constituie principalul mijloc de angrenare a copilului preşcolar într-o activitate complexă, specifică acestei vîrste. Prin intermediul lui se realizează dezvoltarea motrică şi psihică a copilului, se pun bazele conduitei în colectiv şi se contribuie la formarea trăsăturilor de caracter. Dintre variatele genuri de jocuri, cele de mişcare sînt, în general, preferate de copii. Jocurile de mişcare au la bază acţiuni motrice mai simple sau mai complexe, a căror execuţie este dirijată parţial de reguli. Astfel, prin intermediul lor se consolidează priceperile şi deprinderile motrice de bază, ca **mersul, alergarea, aruncarea, săritura, căţărarea** şi **echilibrul.** De asemenea, jocul dezvoltă calităţile motrice — **viteza, forţa, îndemînarea, rezistenţa** — şi implicit, **ritmul** şi **coordonarea,** în condiţiile unei stări emoţionale pozitive, într-un climat de veselie

* Lucrare prezentată în cadrul Simpozionului naţional „DACIADA" — 1985.

și optimism. Jocul de mișcare dă copilului posibilitatea să-și desfășoare acțiunile în cele mai variate condiții, dezvoltîndu-și astfel imaginația și inițiativa. Se poate afirma, deci, că jocurile de mișcare contribuie la formarea stărilor afective pozitive și a calităților morale, a voinței și trăsăturilor de caracter. Ele educă încrederea copilului în forțele proprii, sentimentul de prietenie, stimulează plăcerea de a acționa în și pentru colectiv. De asemenea, ele dezvoltă **curajul, dîrzenia, perseverența, spiritul de întrecere și de răspundere** față de propriile acțiuni, **disciplina** și **stăpînirea de sine.** Corect organizate și conduse, jocurile de mișcare pot preîntîmpina apariția și manifestarea unor trăsături negative ca: sentimentul de izolare, egoismul, îngîmfarea, încăpățînarea.

Cunoscînd faptul că atletismul stă la baza pregătirii fizice generale, m-am orientat asupra unor mijloace luate din atletism și transpuse în jocuri **pentru învățarea alergării, a săriturilor și a aruncării.**

I JOCURI DE MIȘCARE PENTRU ÎNVĂȚAREA ALERGĂRII

Alergarea este unul dintre exercițiile fizice cele mai naturale și reprezintă o componentă de bază a majorității jocurilor de mișcare, datorită formelor variate și a posibilităților multiple de folosire a ei, indiferent de condițiile materiale existente. Mijlocul principal pentru învățarea alergării corecte îl constituie folosirea formelor variate de alergare.

DĂ-MI FORFECICA !

Copiii sînt așezați în cerc, cu fața spre interior. În jurul fiecăruia este trasat un cerc. În mijlocul cercului mare este așezat un copil care trece de la unul la altul și spune: „Dă-mi forfecica!" Fiecare îi răspunde: „Du-te la vecinica!". În timp ce acesta se deplasează spre copilul arătat, ceilalți, prin alergare, își schimbă locurile între ei. Copilul din centru caută să ocupe unul din locuri. Dacă reușește, cel rămas fără loc trece în mijlocul cercului și jocul se reia.

PLASA CU PEȘTIȘORI

Copiii sînt așezați într-un spațiu limitat, ei fiind „peștișorii". Doi copii joacă rolul de „pescari". Aceștia, luîndu-se de mîini, fug după „pești", căutînd să înconjoare pe cîte unul sau mai mulți „peștișori". Fiecare „peștișor" prins este inclus în grupul pescarilor. Jocul continuă, formîndu-se mai multe grupe de cîte doi pescari, pînă ce toți „peștișorii" au fost prinși.

TUNELUL

Acest joc se desfășoară pe echipe, sub formă de concurs. Echipele sînt formate din copii așezați în coloană pe două-trei rînduri, cu picioarele depărtate. La semnalul educatoarei, ultimii copii trec prin „tunel" format din picioarele depărtate ale copiilor din echipă și se așează în fața șirurilor. Alergarea continuă pînă cînd toți copiii au trecut prin tunel. Echipa care a terminat în cel mai scurt timp alergarea, este declarată învingătoare.

ȘTAFETA COMBINATĂ

Se formează două echipe în care copiii sînt așezați în flanc cîte unul, înapoia unei linii de placare. Ștafeta constă din parcurgerea unui traseu stabilit, într-un anumit fel :

— săritură într-un picior pînă la un anumit semn;
— mers pe o bancă de gimnastică ;
— săritură în adîncime de pe bancă.

La semnalul educatoarei, primul copil din fiecare echipă pornește în alergare, parcurge traseul, apoi se întoarce prin exteriorul terenului și atinge următorul copil din echipa sa care urmează același traseu. Cîștigă echipa al cărei ultim component termină primul parcurgerea traseului.

DRUM LUNG

Copiii, împărțiți în două echipe egale ca număr, sînt așezați în flanc cîte unul, înapoia unei linii de plecare. În fața fiecărei echipe, la distanțe egale, se fixează patru steguțe.

La comanda educatoarei, primii copii din fiecare echipă aleargă în zig-zag, ocolind toate steguțele, apoi se întorc la locul de plecare, atingînd copilul următor din echipă. Jocul continuă pînă ce aleargă toți copiii. Echipa al cărei ultim copil termină mai repede alergarea este cîștigătoare.

STRÎNGEREA RECOLTEI

Copiii sînt așezați în cerc, cu fața la centru, fiecare avînd trasat în jurul

lui un mic cerc, „hambarul".

În centrul cercului mare, educatoarea răspîndește castane, conuri de brad, pietricele etc.

La comanda ei, fiecare copil aleargă spre centru, ia cîte o castană, con de brad sau pietricică, se înapoiază cît mai repede și le depune în cercul său. Apoi aleargă din nou la centru, ia altele și le duce, de asemenea, în cercul său. Culesul continuă astfel, pînă cînd toate conurile, castanele etc. au fost adunate și plasate în diferitele „hambare". Cîștigă copilul care a reușit să adune cel mai mult material.

II. JOCURI DE MIȘCARE PENTRU ÎNVĂȚAREA SĂRITURILOR

La vîrsta preșcolară se folosesc în predare în special săriturile lipsite de rigiditate, care solicită un efort minim.

Învățarea săriturilor se realizează prin introducerea acestora în diferite jocuri organizate cu grupa la activitatea obligatorie sau liberă.

IEPURAȘII

În sala unde se desfășoară jocul sînt desemnate mai multe cercuri care reprezintă „vizuinile iepurașilor". În partea opusă a sălii se desenează un dreptunghi, grădina de zarzavat", iar în apropierea lui un alt cerc, „cușca cîinelui de pază".

Un copil are rolul de cîine de pază, iar ceilalți sînt iepurași.

La începerea jocului, „iepurașii", imitînd mersul animalului, sar din cușcă în grădină ca să mănînce zarzavat. Cîinele aleargă după ei căutînd să-i prindă. Iepurașii fug spre vizuini: cel prins este dus în cușcă.

Jocul continuă pînă cînd sînt prinși mai mulți copii, apoi educatoarea schimbă rolurile.

MERS ÎMPIEDICAT

Copiii, așezați în echipe egale ca număr, sînt aliniați în flanc cîte unul, înapoia unei linii de plecare.

În fața echipelor, la o distanță nu prea mare, sînt trasate cîteva semne.

La comanda educatoarei, copiii sar cu picioarele apropiate (săritura ca mingea) pînă la semn, apoi aleargă înapoi și ating pe următorul. Jocul continuă pînă cînd toți copiii din cele două echipe au sărit. Echipa care a terminat prima este cîștigătoare.

SARI ÎN CERCURI !

Copiii, împărțiți în două echipe egale, sînt așezați în flanc cîte unul, înapoia unei linii de plecare. În fața echipelor sînt așezate patru cercuri, în linie dreaptă sau în zig-zag.

La comanda educatoarei, primii copii sar din cerc în cerc, executînd o săritură în lungime de pe loc. Ajunși în ultimul cerc, ei aleargă înapoi spre linia de plecare unde ating pe umăr copiii următori, care pleacă pe același traseu. Cîștigă echipa care termină mai repede.

CINE SARE MAI DEPARTE ?

Copiii, împărțiți în două echipe egale ca număr, sînt așezați în flanc cîte unul, înapoia unei linii de plecare.

La comanda educatoarei, primii copii din fiecare echipă execută o săritură în lungime de pe loc. Educatoarea marchează locul pînă unde sare fiecare copil. După ce au sărit, se întorc și se plasează la sfîrșitul echipelor. Copiii următori din cele două echipe se așează pe liniile marcate de educatoare, pe locul unde au sărit primii copii. Ei execută aceeași săritură. Jocul continuă în felul acesta pînă cînd sar toți copiii. Echipa ai cărei copii au realizat cea mai mare distanță este cîștigătoare.

CERCUL ZBURĂTOR

Copiii stau în cerc, cu fața spre centru, cu picioarele depărtate. Educatoarea stă în mijlocul cercului și ține în mînă o sfoară lungă, la capătul căreia este legat un săculeț cu grăunțe. Ea învîrte acest săculeț, trecîndu-l sub picioarele copiilor. Copiii trebuie să sară pentru a nu fi atinși. Cel care este atins iese din joc. Copilul care a rămas ultimul în joc este declarat învingător.

III. JOCURI DE MIȘCARE PENTRU ÎNVĂȚAREA ARUNCĂRII ȘI PRINDERII

Aruncările au o influență multilaterală asupra organismului, făcînd parte din grupa eforturilor cu caracter dominant de forță și forță-viteză. Ele contribuie la dezvoltarea fizică generală și, în special, la întărirea centurii scapulare și a musculaturii membrelor superioare.

Datorită folosirii în timpul jocurilor a unui material variat, aruncările plac copiilor.

Învățarea elementelor care compun tehnica aruncării la copiii preșcolari se face conform particularităților de vîrstă și în raport cu posibilitățile fizice ale fiecărui copil.

NIMEREȘTE ȚINTA

Copiii sînt aliniați în flanc cîte unul. În fața lor, la o distanță de aproximativ 1,50—2 m, sînt fixate patru cercuri legate între ele în așa fel încît să se realizeze un spațiu de aruncare între ele.

Fiecare copil are în mînă un obiect: minge, săculeț cu nisip, nucă, castană, ghindă etc. Pe rînd, copiii aruncă obiectul pe care îl au în mînă; cine nimerește printre cercurile legate are un punct.

Cîștigă copilul care a nimerit de mai multe ori centrul cercului.

POPICE SIMPLE

Copiii sînt aliniați în flanc cîte doi, înapoia unei linii. În fața lor, la o distanță de 1,50—2 m sînt așezate 9 popice, 3 cîte 3, iar pe linia de ochire se află o bilă.

La comanda de începere a jocului, fiecare copil, pe rînd, rostogolește bila spre popice, încercînd să doboare cît mai multe. Cîștigă copilul care a reușit să doboare cele mai multe popice.

MINGILE ÎN DIRECȚII OPUSE

Copiii sînt așezați în cerc, în șezînd încrucișat. Doi copii aleși de educatoare, care stau alături, au în mînă cîte o minge.

La comandă, mingea este dată din doi în doi copii. Un copil o dă spre dreapta, celălalt spre stînga.

Cîștigă echipa a cărei minge a ajuns prima la copilul care a pus-o în joc.

Jocul produce plăcere, bucurie, satisfacție. Cu cît un copil se joacă mai mult, aleargă, respiră în voie, nu numai că ajunge mai sprinten, se dezvoltă în mod normal, dar devine mai vesel, optimist, bucuros de viață. Mănîncă cu poftă, doarme mai bine, învață mai cu plăcere, prinde mai ușor și nu obosește.

Să nu uităm apoi că prin jocuri cunoaștem mai bine firea copiilor, căci în timpul lor ei își pun la bătaie toate puterile ascunse ale sufletului lor primăvăratic.

Învățîndu-i corect o serie de elemente simple, de bază din atletism, inițiindu-i în practicarea corectă a unor mijloace din această ramură de sport, pe lîngă dezvoltarea calităților fizice generale și întărirea sănătății, trebuie să avem grijă să depistăm și să urmărim pe cei cu calități fizice deosebite, pe care îi îndrumăm spre cercurile sportive sau grupele de începători din clubul sportiv școlar.

ELLA FEJER : Recueil d'exercices, de jeux et de compétitions pour les enfants d'âge préscolaire, en vue de leur initiation à l'athlétisme

Le jeu représente le principal moyen d'attirer l'enfant préscolaire vers une activité complexe, spécifique à son âge. Le jeu permet de réaliser le développement moteur et psychique de l'enfant, de mettre les bases de la conduite dans un cadre collectif et de former les traits de caractère. Les enfants préfèrent surtout les jeux de mouvement qui consolident d'ailleurs les habitudes motrices de base — la marche, la course, le lancement, le saut, le grimper et l'équilibre, tout en développant les qualités motrices — la vitesse, la force, l'habileté, la résistance, le rythme et la coordination. Organisés et dirigés correctement, les jeux de mouvement constituent un premier pas vers la pratique de l'athlétisme — le sport sur lequel repose la préparation physique générale des enfants. En vertu d'une expérience personnelle d'environ 15 ans, l'auteur a transposé les moyens de l'athlétisme dans les jeux, car ils sont susceptibles de faciliter la pratique de la course, des sauts et du lancement.

ELLA FEJER : Gleanings of Exercises, Games and Contests for Children Below School Ages with a View to Initiation into Practising Track and Field Athletics

Games are a main means of engaging children below school age in complex activities specific to their age. It is means of games that a child's kinetic and psychic development is achieved, the foundations of group behaviour are laid and

(Continuare în pag. 41)

APLICATIVITATEA ŞI EFICIENŢA MODELELOR ÎN PREGĂTIREA BASCHETBALISTELOR JUNIOARE

Prof.CRISTINA TĂBĂRAŞ
Clubul Sportiv Şcolar Nr. 2 Bucureşti

1. Consideraţiuni generale.

Retrospectînd activitatea internaţională la toate nivelurile competiţionale, desfăşurată în ultimii zece ani, se desprind, printre altele, următoarele constatări:

— echipele reprezentative de cadete şi junioare s-au clasat de mai multe ori, în primele trei locuri la turneele „Prietenia", diferite turnee internaţionale şi în primele patru locuri (cadetele) şi primele şase locuri (junioarele) în turneele finale ale Campionatelor europene ;

— echipa reprezentativă de senioare s-a clasat de mai multe ori în primele şase locuri ale Campionatelor europene şi de două ori în primele trei locuri ale turneului de baschet din cadrul Jocurilor Mondiale Universitare ;

— echipa Universitatea Cluj-Napoca s-a calificat în semifinalele Cupei Campionilor Europeni, ediţia 1985—1986, fiind prima echipă din ţara noastră care obţine această performanţă.

Printre cele mai importante cauze care explică creşterea nivelului performanţelor obţinute în activitatea internaţională, pot fi :

— creşterea nivelului indicilor somato funcţionali în selecţia iniţială ;

— creşterea nivelului cantitativ al procesului de pregătire, în special la nivelul junioarelor (antrenorii echipelor din Constanţa, Cluj-Napoca, Timişoara, Rm. Vîlcea, Oradea, Braşov şi Bucureşti care, prin tradiţie, formează cele mai bune junioare, s-au succedat în ultimii ani la conducerea tehnică a echipelor, reprezentative de cadete şi junioare) ;

— organizarea raţională şi eficientă a activităţii competiţionale pe niveluri de pregătire şi categorii de vîrstă, cele mai bune junioare putînd evolua în echipe de categoria A ;

— numărul crescut de echipe de junioare cu elemente de mare valoare în perspectiva evoluţiei lor ca senioare.

Ca o consecinţă a creşterii calităţii procesului de pregătire a echipelor de junioare şi creşterea numărului junioarelor de valoare, în majoritatea echipelor de categoria A evoluează numeroase junioare de la vîrsta de 16—17 ani

Interferenţa unui număr mare de junioare cu evoluţia în echipe de categoria A, cu 2—3 ani înaintea încheierii junioratului, scoate în evidenţă :

— pe de o parte potenţialul multor echipe de junioare în formarea individualităţilor de valoare internaţională ;

— pe de altă parte, potenţialul creşterii valorice a echipelor de senioare şi prin aceasta al echipelor reprezentative de junioare şi senioare.

În felul acesta se explică nivelul actual al performanţelor pe plan internaţional, mai ridicat la junioare decît la senioare.

Din cele prezentate se pot enunţa următoarele observaţii :

— în general creşterea valorii internaţionale a echipelor reprezentative de junioare şi senioare este determinată de calitatea selecţiei şi pregătirii echipelor din cadrul fiecărui nivel de pregătire şi categorie de vîrstă ;

— în particular, creşterea valorii performanţelor internaţionale echipelor de club şi reprezentative este determinată de calitatea muncii specifice fiecărui antrenor în cadrul fiecărei categorii de vîrstă.

Educaţie fizică şi sport, nr. 1, 1987, pag. 31

Tabelul 1

Modelul staturii junioarelor pe categorii de vîrstă și posturi

Postul	Categoriile de vîrstă		
	11 - 13 ani	14 - 16 ani	17 - 19 ani
Fundași	165 - 170 cm	170 - 175 cm	175 - 178 cm
Extreme	168 - 172 cm	180 - 182 cm	180 - 183 cm
Pivoți	172 - 175 cm	183 - 185 cm	185 - 188 cm

În acest sens vom concretiza felul în care formarea unei jucătoare, ca aspect particular, se subsumează aspectului general al valorii echipelor reprezentative de cadete și junioare și al celor de senioare.

2. **Fundamentarea teoretică a selecției, pregătirii și performanței la nivelul junioarelor.**

În formarea jucătoarelor de valoare în perioada junioratului, factorii determinanți sînt următorii :

— indici somato-funcționali ai selecției ;
— conținutul, organizarea și desfășurarea pregătirii ;
— metodologia utilizată în realizarea pregătirii ;
— activitatea competițională și rezultatele obținute.

2.1. **Modelul selecției.**

Funcție de cerințele impuse de obținerea performanțelor de valoare pe plan internațional, a fost elaborat un model al selecției, în care se asociază :

— cerințele cu privire la calitățile motrice și indicii de manifestare a acestora (9) ;
— cerințele cu privire la statura jucătoarelor pe posturi și categorii de vîrstă (6).

Determinantă în obținerea performanțelor în baschet, statura se constituie ca o condiție necesară atît în modelul jucătoarelor pe posturi, cît și în modelul echipei (1, 6).

Caracterul determinant rezultă din faptul că pregătirea se constituie ca „parte ascunsă și variabilă", pe cînd statura se constituie ca „parte vizibilă și stabilă "în realizarea performanțelor în competițiile oficiale, interne și internaționale.

Ca parametru cu redusă influențare genetică, statura are următorul model de categorii de vîrstă și posturi (Tabelul nr. 1)

2.2. **Modelul pregătirii.**

Din necesitatea de a obiectiva și optimiza pregătirea a fost elaborat modelul de pregătire pe categorii de vîrstă a cărui cumulare cantitativ-calitativă asigură formarea jucătoarelor de valoare pe posturi în perioada junioratului.

Tabelul 2

Evoluția reală a staturii în comparație cu cea prognozată

Anul	1983	1984	1985	1986	1987	1988
1983	178,0	182,1	184,5	185,4	186,6	186,9
1984	-	180,0	182,4	183,4	184,2	184,4
1985	-	-	182,0	182,9	183,7	183,9
1986	-	-	-	183,0	183,2	183,4

Rezultatele obținute la probele de control S.N.U.S. în octombrie 1983

Tabelul 3

50 m	Lungime	600 m	Aruncarea mingii de oină	Atîrnat	Naveta	Abdomen	Mobilitate	Total puncte
r/p	r/p	r/p	r/p	r/p	r/p	r/p	r/p	
7,2	201	2,21	41,0	0,48	10,5	23	67	
70	75	60	80	50	70	60	75	545

Componentele modelului de pregătire pentru fiecare categorie de vîrstă sînt următoarele :

— conținutul pregătirii, care stabilește :
- dezvoltarea fizică și a calităților motrice ;
- învățarea și perfecționarea procedeelor tehnice de atac și apărare ;
- învățarea și perfecționarea acțiunilor tactice individuale și colective de atac și apărare ;
- sistemele de joc în atac și apărare ;

— volumul pregătirii, care stabilește :
- numărul anual de antrenamente ;
- numărul de antrenamente în ciclurile săptămînale ;

— ponderea componentelor antrenamentului, care stabilește :
- raportul optim dintre componente în cadrul fiecărei categorii de vîrstă ;

— obiectivele pregătirii în cadrul fiecărei componente a antrenamentului și mijloacele folosite pentru realizarea acestora ;

— controlul și verificarea pregătirii, care stabilesc :
- probele de control care obiectivează calitatea pregătirii ;
- înregistrarea și obiectivarea pregătirii în raport cu jocul competițional, care permit stabilirea strategiilor privind punerea în valoare a pregătirii în jocurile oficiale și modificările care se impun a fi introduse în pregătire în cadrul fiecărei categorii de vîrstă.

2.3. **Modelul performanței.**

Calitatea selecției și pregătirii în cadrul fiecărei categorii de vîrstă se concretizează prin rezultatele obținute în jocurile oficiale prin valoarea jucătoarelor pe posturi și a echipei.

Obiectivarea nivelului evoluției în jocurile oficiale realizată cu ajutorul înregistrărilor permite stabilirea modelului jocului concretizat prin parametrii specifici și indicii cantitativ-numerici și calitativi-procentuali ai acestora (6).

Modelul jocului și a contribuției jucătoarelor pe posturi în cadrul acestuia oferă posibilități cu privire la :

— obiectivarea pregătirii anticipînd evoluția în jocurile oficiale prin înregistrarea jocurilor de verificare ;

Numărul anual de antrenamente în perioada 1.10.1983-31.08.1986

Tabelul 4

Anul	Număr de antrenamente		Număr anual de ore	Ponderea componentelor antrenamentului la club		
	Club	Lot		Pr. fizică	Pr. tehnică	Pr. tactică
1983-84	162	-	304	30 %	50 %	20 %
1984-85	186	20	412	25 %	45 %	30 %
1985-86	160	80	480	25 %	40 %	35 %

Rezultatele la probele de control F.R.B. în anii 1984-1985 și 1985-1986

Tabelul 5

30 m		Detenta		Proba specifică pe posturi			Micul maraton		800 m		Aruncări libere		Total puncte	Bonificație	Total general
r.	p.	r.	p.	r.	t.	p.	r.	p.	r.	p.	r.	p.			
4,8	12	59	14	8	1,13	18	24,0	20	3,31	1	12	20	85	1,1	93
4,8	12	59	14	12	1,15	15	24,9	17	2,52	16	10	16	90	1,1	99

— evaluarea obiectivă a evoluției în jocurile oficiale prin stabilirea modelului real al fiecărui joc, pentru echipa proprie și cea adversă ;

— evaluarea, prin comparare, a modelului echipei proprii cu cel standard si de a stabili strategiile care vor asigura progresul jucătoarelor și echipei prin optimizarea pregătirii ulterioare.

3. Obiectivarea modelelor selecției, pregătirii și performanței.

Modelele elaborate se constituie ca standarde care determină organizarea activității și stabilesc premizele eficienței acesteia.

Analiza comparată a rezultatelor obținute cu modele standard oferă posibilități cu privire la :

— evaluarea calității activității desfășurate, în sens retrospectiv ;

— elaborarea strategiilor cu privire la desfășurarea activității viitoare, în sens prospectiv.

Aceste raporturi între organizarea activității practice și fundamentarea sa teoretico-metodică au stat și stau la baza activității desfășurată de colectivul catedrei de baschet-fete a C.S.S. Nr. 2 București.

Ca ilustrare a celor prezentate și în concordanță cu rezultatele obținute de-a lungul anilor în selecția, pregătirea și promovarea junioarelor, prezentăm aspectele determinante în realizarea modelului individualizat cu privire la selecție, pregătire și performanță.

Modelul individualizat evidențiază, implicit, sensul general al modelelor care orientează activitatea și se încadrează, explicit, în realizarea scopului activității c.s.ș. care, ca instituții de învățământ cu caracter special, „selecționează, pregătesc și promovează elevi cu aptitudini pentru activitatea sportivă de performanță" (12).

3.1. Modelul selecției.

Individualizarea modelelor selecției, pregătirii și performanței va fi concretizată prin cea mai reprezentativă jucătoare a generației născută „în 1970", ca rezultat al acțiunii de selecție pentru grupele de începătoare la începutul anului școlar 1983—1984.

Numele și prenumele : Ioana Cocîrlan

Activitatea competițională a jucătoarei I.C. în perioada 1983-1986

Tabelul 6

Anul competițional	Vîrsta (ani)	Jocuri oficiale					
		Jr. III	Jr. II	Jr. I	Divizia A	Echipa RSR cadete	Total jocuri
1983-1984	14	18	10	-	-	-	28
1984-1985	15	18	10	9	-	3	40
1985-1986	16	-	14	21	12	22	65
Total		36	34	30	12	25	133

Tabelul 7

Contribuția jucătoarei I. C. la eficacitatea echipei de divizie școlară în anii competiționali 1984-1985 și 1985 - 1986

Anul competițional	Număr de jocuri jucate	Punctele marcate de echipă	Punctele marcate de jucătoare	Contribuția
1984 - 1985	9	520	49	9 %
1985 - 1986	21	1442	255	17 %

Data nașterii : 7 Septembrie 1970
Statura : 178 cm.
Școala : Școala Nr. 19 (prof. de educație fizică Elena Hedeșiu).

În raport de modelul staturii jucătoarelor pe posturi și categorii de vîrstă, evoluția reală în comparație cu cea prognozată este prezentată în tabelul nr. 2.

Deși selecția jucătoarei prezentată a fost realizată la vîrsta de 13 ani a acesteia, pentru verificarea nivelului de dezvoltare a calităților motrice au fost folosite probele de control ale S.N.U.S. (9), rezultatele obținute fiind prezentate în tabelul nr. 3.

3.2. **Modelul pregătirii.**

Datorită vîrstei la care a fost realizată selecția, 13 ani, în perioada de referință, 1. 10. 1983—31. 08. 1986, pregătirea a fost orientată către realizarea conținutului atît a modelului începătoarelor cît și celui al avansatelor.

Individualizarea și diferențierea (8) folosite în antrenamente au avut ca orientare specializarea jucătoarei pe postul de extremă.

Conținutul ambelor modele de pregătire, pentru începătoare și avansate, a fost realizat în cadrul unui număr anual de antrenamente care este prezentat în tabelul nr. 4.

În cadrul verificării pregătirii, pe lîngă unele mijloace de antrenament, au fost folosite probele de control stabilite de F. R. Basenet, deoarece începînd din anul competițional 1984—1985, deci la vîrsta de 15 ani, jucătoarea Ioana Cocîrlan a fost promovată în echipa de divizie școlară C.S.S. Nr. 2 — Voința. Rezultatele obținute sînt prezentate în tabelul nr. 5.

Norma de puncte stabilită de F.R.B. pentru divizia școlară și de tineret este de 65 de puncte, iar pentru divizia A este de 77 de puncte.

3.3. **Modelul performanței.**

În concordanță cu acumulările cantitativ-calitative realizate în pregătire și pentru stimularea motivației, jucătoarea a fost introdusă succesiv în activitatea competițională a tuturor nivelurilor acesteia.

Ținînd seama de calitățile, progresul realizat și perspectivele sale, jucătoarea a fost selecționată în lotul R.S.R. de cadete în anul 1985. Activitatea competițională a jucătoarei Ioana Cocîrlan este sintetizată în tabelul nr. 6.

Tabelul 8

Numărul de antrenamente care vor fi realizate în perioada 1986 - 1989

Anul	Număr de antrenamente		Număr anual de ore	Ponderea componentelor antrenamentului la club		
	Club	Lot		Prf. fizică	Pr. tehnică	Pr. tactică
1986-87	180	100	560	25 %	40 %	35 %
1987-88	180	100	560	25 %	35 %	40 %
1988-89	200	120	640	25 %	35 %	40 %

Tabelul 9

Potențialul competițional al jucătoarei I.C.
în perioada 1986 - 1989

Anul competițional	Vîrsta (ani)	Jocuri oficiale					
		Jr. III	Jr. II	Jr. I	Divizia A	Echipe RSR	Total jocuri
1986-87	17	-	12	18	43	25	98
1987-88	18	-	-	18	43	25	86
1988-89	19	-	-	18	43	10	71
Total		-	12	54	129	60	255

Relația dintre creșterea valorii individuale, ca rezultat al acumulărilor în pregătire și contribuția sa la eficacitatea echipei, ca rezultat al creșterii experienței competiționale, este prezentată în tabelul nr. 7.

4. Observații și interpretări.

Sintetizînd aspectele prezentate cu privire la individualizarea modelelor selecției, pregătirii și performanței se desprind o serie de observații care impun unele interpretări. Dintre acestea prezentăm unele dintre cele mai importante.

4.1. Cu privire la modelul selecției.

Din activitatea de selecție începînd cu introducerea cerințelor S.N.U.S., adăugînd acestora și exemplificarea prezentată, se desprind unele constatări și explicații, care determină unele propuneri, cu privirea la obiectivarea selecției în relație cu modelul jucătoarelor pe posturi și categorii de vîrstă.

— Constatări

● Între rezultatele la probele de control ale S.N.U.S. și statură în cadrul aceleiași vîrste se constată tendința stabilirii unui raport invers proporțional — cu cît crește statura, scade numărul de puncte acumulate la probele de control.

● Cu cît crește statura, în limitele aceleași vîrste, corespunzător scade numărul de puncte la „atîrnat-menținut", „600 m" și „aruncarea mingiei de oină".

● Cu cît statura și greutatea cresc mai mult de la un an de vîrstă la altul se constată o stabilizare relativă a rezultatelor la probele de „30 m", „lungime de pe loc" și „naveta".

— Explicații

● Elevele cu statură înaltă au musculatura scheletică și a miocardului puțin dezvoltată, ceea ce determină rezultate slabe la probele de forță și rezistență.

● Elevele cu statură înaltă au o participare redusă la jocurile specifice copilăriei ceea ce scade semnificativ fondul de deprinderi motrice și capacitatea de adaptare la eforturi aerobe și mixte, aspecte care se obiectivează prin rezultatele la 600 m și aruncarea mingiei de oină, ultima ca deprindere motrică nefiind semnificativă pentru jocul de baschet.

● Menținerea rezultatelor la probele de viteză și viteză-forță la același nivel în condițiile creșterii staturii și greutății este relativă, deoarece odată cu aceste creșteri de la un an la altul indicele de manifestare a puterii crește în mod necesar

— Propuneri

În cadrul modelului selecției probele de control care pun în evidență calitățile motrice și statura care obiectivează modelul jucătoarelor pe posturi și categorii de vîrstă asigură obiectivarea calității selecției. În scopul creșterii eficienței S.N.U.S., ținînd seama și de importanța staturii în foarte multe ramuri sportive, propunem :

— diferențierea rezultatelor și a punctelor în cadrul probelor de control ținînd seama de statură, în cadrul aceleași vîrste ;

— stabilirea unui sistem de probe și cerințe de statură specifice fiecărei ramuri sportive care să optimizeze raportul dintre modelul selecției și cel al performanței ;

— în cadrul sistemului de selecție specific baschetului probele de control să poată fi folosite pe spații reduse, în aer liber și în sală, în concordanță cu specificul jocului.

4.2. **Cu privire la modelul pregătirii.**

Din multitudinea aspectelor care determină realizarea modelului de pregătire, cele mai importante sînt următoarele :

— Factorii care limitează sau favorizează realizarea numărului de antrenamente anual, printre alții, în funcție de valoarea lor negativă sau pozitivă, sînt următorii :

- calitățile motrice și în special îndemînarea ;
- inteligența generală și motrică ;
- motivația individuală și a membrilor familiei ;
- rezultatele în activitatea școlară ;
- relațiile dintre membrii familiei și ale fiecărei jucătoare cu aceștia.
- distanțele în cadrul triunghiului „locuință-școală-locul de pregătire" ;
- accidentele și îmbolnăvirile.

— Numărul de antrenamente anual și al jocurilor oficiale care cresc în funcție de valoarea individuală și aceasta determină folosirea aceleași jucătoare la antrenamente și jocurile a două sau chiar trei categorii de vîrstă, în conformitate cu strategia stabilită în acest sens în cadrul catedrei.

— Conținutul modelului de pregătire care se realizează ținînd seama de cerințele individualizării și de diferențierile specifice, în concordanță cu metodele, procedeele și mijloacele care asigură realizarea obiectivelor stabilite.

— Optimizarea raportului dintre conținutul pregătirii și numărul de antrenamente anual care este determinată de nivelul și stabilitatea motivației, individuală și a grupei.

În general modelul pregătirii stabilit de „programa secțiilor de baschet pentru c.s.ș." (5) impune ca una din condițiile necesare, numărul de antrenamente anual, dar rolul determinant revine conținutului pregătirii și calitățile individuale.

În acest sens se au în vedere următoarele aspecte :

— numărul de antrenamente poate fi mai redus, dar valoarea individuală va fi determinată de metodologia adaptată calităților individuale pentru realizarea conținutului pregătirii conform modelului jucătoarelor pe posturi și modelului de joc al echipei ;

— conținutul pregătirii specific modelului jucătoarelor pe posturi poate fi realizat în cadrul unui anumit număr de antrenamente, funcție de calitățile individuale și algoritmul învățării și perfecționării :

- funcție de calitățile individuale se poate stabili un algoritm adaptat al învățării și perfecționării care se concretizează în individualizarea pregătirii ;
- funcție de data realizării selecției, creșterea valorii individuale se poate realiza prin stabilirea unei strategii concordante în care operează :

a) creșterea numărului de antrenamente față de cel stabilit de modelul de pregătire specific vîrstei cronologice ;

b) optimizarea raportului dintre numărul de antrenamente, conținutul pregătirii și numărul de jocuri oficiale ,

c) creșterea numărului de jocuri prin participarea la jocurile oficiale în cadrul a două categorii de vîrstă.

4.3. **Cu privire la modelul performanței.**

Modelul performanței se concretizează prin numărul de jocuri oficiale și rezultatele acestora, respectiv de locul ocupat în clasamentul fiecărei categorii. În cazul jucătoarei prezentate contribuția sa la rezultatele echipei de divizie școlară este semnificativă :

— de la o contribuție relativ redusă (9%) în jocurile în care a evoluat în primul său an în divizia școlară, cînd echipa a ocupat locul III în seria a IV-a ;

— la o contribuție evident crescută (19%) în jocurile celui de al doilea an în divizia școlară, cînd echipa s-a clasat pe locul V în turneul final al Campionatului R.S.R.

Creșterea numărului de jocuri și a contribuției individuale în cadrul modelului performanței se realizează avîndu-se în vedere :

— Strategiile stabilite cu privire la diferențierea și individualizarea pregătirii jucătoarelor de perspectivă, în scopul creșterii constante a valorii acestora și al promovării lor în loturile reprezentative și în echipe de categoria A.

— Nivelul de pregătire ca expresie a raportului dintre calitățile motrice, numărul de antrenamente și conținutul acestora, metodele și mijloacele folosite în realizarea obiectivelor fiecărui antrenament.

— Valoarea evoluției individuale ca expresie a eficacității acțiunilor tactice individuale de atac și apărare în jocurile oficiale, în cadrul categoriei de vîrstă cronologică și al celor superioare.

— Ierarhia valorilor individuale în cadrul fiecărei categorii de vîrstă.

5. **Prognoze cu privire la modelele pregătirii și performanței.**

Jucătoarea Ioana Cocîrlan își va încheia activitatea competițională ca junioară în anul 1989.

În perioada care urmează, 1986—1989, vor apare modificări importante în conținutul modelelor pregătirii și performanței. Cele mai importante dintre aceste modificări, sînt următoarele :

5.1 **Cu privire la modelul pregătirii.**

Creșterea nivelului de pregătire și a valorii de exprimare a acestuia au creat premize pentru a se realiza modificări în numărul de antrenamente, conținutul pregătirii și numărul de jocuri oficiale.

Numărul de antrenamente și jocuri într-un an va crește, astfel că prin însumare se va depăși numărul de 660 ore anual stabilit de modelul pregătirii junioarelor I.

În cadrul conținutului pregătirii se vor stabili raporturi noi între obiectivele de învățare și perfecționare :

— în perioada 1983—1986 între obiectivele de învățare și perfecționare, preponderența a avut-o cele de învățare ;

— în perioada 1986—1989, datorită acumulărilor cantitativ-calitative în pregătire și creșterea experienței competiționale, prioritare vor deveni obiectivele de perfecționare.

Perfecționarea tehnico-tactică și creșterea eficacității în jocurile oficiale vor determina creșterea valorii individuale în general, concretizată prin creșterea nivelului performanțelor individuale în cadrul activității competiționale specifice fiecărei categorii de vîrstă.

Calitățile motrice se vor exprima prin indici crescuți în cadrul probelor de control și prin creșterea eficacității acțiunilor tehnico-tactice de atac și apărare în jocurile oficiale.

Creșterea capacității de adaptare la eforturile specifice jocului se va realiza prin :

— dezvoltarea capacității de adaptare la eforturile anaerobe, respectiv dezvoltarea vitezei, detentei și forței și a rezistenței specifice în regimul de manifestare a acestora ;

— dezvoltarea capacității de adaptare la eforturile aerobe, respectiv a rezistenței generale în regimul specific impus de realizarea modelului de joc.

Prognozele cu privire la numărul de antrenamente în perioada 1986—1989 sînt prezentate în tabelul nr. 8.

5.2. **Cu privire la modelul performanței.**

În perioada 1986—1989 se vor produce modificări importante, cantitativ-calitative, în structura modelului performanței în concordanță cu creșterea nivelului de pregătire, în general și a valorii de exprimare a acestuia în jocurile oficiale, în particular.

Tabelul 10

Potențialul competițional al unei jucătoare de valoare în perioada junioratului

Anul competițional	Vîrsta (ani)	Jocuri oficiale					
		Jr. III	Jr. II	Jr. I	Divizia A	Echipa R.S.R.	Total jocuri
1983-84	14	18	10	-	-	-	28
1984-85	15	18	10	9	-	3	40
1985-86	16	-	14	21	12	22	69
1986-87	17	-	12	18	43	25	98
1987-88	18	-	-	18	43	25	86
1988-89	19	-	-	18	43	10	71
Total		36	46	84	141	85	392

În cadrul activității competiționale, în perioada 1986—1989, jucătoarea Ioana Cocîrlan va participa la :

— competiții interne :

- la cele mai importante jocuri ale echipei de junioare II în ultimul său an de activitate în această categorie de vîrstă ;
- la jocurile echipei de divizie școlară ale următoarelor trei ediții ale Campionatului R.S.R. ;
- la jocurile echipei de categoria A Politehnica București în următoarele trei ediții ale Campionatului R.S.R. ;

— competiții internaționale :

- la două ediții ale Campionatului Balcanic de junioare ;
- la două ediții ale turneului Prietenia ;
- la o ediție a Campionatului European de cadete ;
- la o ediție a Campionatului European de junioare ;
- la trei—cinci turnee internaționale de junioare și cadete ;
- la două turnee internaționale de senioare.

Potențialul competițional al jucătoarei prezentate este ilustrat de tabelul nr. 9.

Elementele care vor determina modificări în structura modelului performanței, vor fi :

— creșterea eficacității acțiunilor de atac și apărare specifice modelului individual specific categoriei competiționale în care va evolua ;

— creșterea contribuției individuale la realizarea modelului de joc al echipei în categoria competițională în care va evolua ;

Creșterea nivelului de pregătire și a valorii individuale se vor materializa în calitatea evoluției în echipele reprezentative de cadete și junioare și promovarea în lotul R.S.R. de senioare.

Cumulînd aspectele determinante ale modelelor pregătirii și performanței ale celor două perioade, cea parcursă și cea care urmează, rezultă următoarele :

— din 1068 antrenamente la club, 508 au fost realizate în prima perioadă, pentru ca în perioada următoare să se realizeze 560 ;

— din 420 antrenamente la loturile reprezentative, 100 au fost realizate în prima perioadă, pentru ca în perioada următoare să se realizeze 320 ;

— din 392 jocuri oficiale, 133 dintre care 25 internaționale au fost realizate în prima perioadă, iar în perioada următoare vor fi realizate 255 jocuri dintre care 60 internaționale.

Potențialul competițional al unei jucătoare de valoare în perioada junioratului este prezentat în tabelul nr. 10.

Din asocierea elementelor care retrospectează și prognozează realizarea modelelor selecției, pregătirii și performanței rezultă condițiile care trebuiesc înde-

plinite pentru formarea unor jucătoare de valoare în perioada junioratului și promovarea lor în echipe de categoria A și în echipele reprezentative de junioare și senioare.

6. **Bibliografie selectivă.**

1. **Chiraleu, G., Colibaba, D. E.** : Concepția de joc și orientarea procesului de pregătire la juniori I.C.N.E.F.S., F.R.B., 1982
2. **Dîrjan. C.** : Un model al jocului, jucătorului și jocului de baschet la juniori și junioare. Revista E.F.S., nr. 1, 1977
3. **Dîrjan, C.** : Unele aspecte privind selecția, pregătirea și activitatea competițională la copii și juniori în baschet. Revista E.F.S., nr. 2, 1970
4. **Hrișcă, A., Predescu T., Dîrjan C.** : Conținutul pregătirii-instruirii la copii și juniori în baschet — propuneri de programă. Revista E.F.S., nr. 11—12, 1979
5. **Hrișcă, A., Predescu, T., Dîrjan, C.** : Programa secțiilor de baschet pentru cluburile sportive școlare Editura Didactică și Pedagogică, 1984
6. **Hrișcă, A., Predescu, T.** : Recomandări metodice privind pregătirea grupelor de începători la baschet. Revista E.F.S., nr. 4, 1979
7. **Hrișcă, A., Predescu, T., Dîrjan, C.** : Baschet la copii și juniori. Editura Sport-Turism, 1985
8. **Marolicaru, M.** : Tratarea diferențiată în educația fizică, Editura Sport-Turism, 1986
9. **Nicu, A.** și colaboratorii : Selecția în sport. C.N.E.F.S., 1976
10. **Negulescu. C.** : Stadiile pregătirii juniorilor în procesul instructiv-educativ la baschet. Revista E.F.S., nr. 5, 1979
11. **Predescu, T.** : Probleme de instruire a juniorilor pentru baschetul de performanță. I.E.F.S., 1976
12. **Vasilescu, L.** : Baschet — curs opțional. I.E.F.S., 1981

CRISTINA TABARAȘ : L'applicabilité et l'efficience des métohodes de formation des basketteuses juniors

Par l'effet de la hausse de la qualité du processus d'instruction des équipes de juniors en même temps que du nombre des basketteuses juniors de valeur, de nombreuses juniors âgées de 16—17 ans évoluent dans la majorité des équipes de la catégorie A.

En général, la hausse de la valeur des performances internationales des équipes de club et représentatives est déterminée par la qualité de l'activité spécifique de chaque entraîneur dans le cadre de chaque niveau d'instruction et de catégorie d'âge.

Les facteurs déterminant la formation des basketteuses juniors de valeur sont :

— les indices somato-fonctionnels de la sélection ;

— le contenu, l'organisation et le déroulement de l'instruction ;

— le méthodologie utilisée à l'instruction ;

— l'activité compétitionnelle et les résultats obtenus.

L'auteur exprime des constatations intéressantes au sujet des résultats des épreuves de contrôle du S.N.U.S. et la taille. On constate la tendance de l'établissement d'un rapport inversement proportionnel dans le cadre du même âge.

En vue de hausser l'efficience du S.N.U.S. et en tenant compte de l'importance de la taille dans nombre de branches sportives, on propose :

— l'établissement d'un système d'épreuves et de taille spécifiques à chaque branche sportive, susceptible d'optimiser le rapport existant entre le modèle de la sélection et celui de la performance.

CRISTINA TĂBĂRAȘ: Applicability and Efficiency of the Methods Used in Training Junior Basketball Players (Girls)

As a consequence of the higher quality of the process of training junior (girl) teams and of the increase in the number of valuable (girl) juniors, numerous juniors of 16 and 17 are to be found in the teams of the A category.

Generally, the rise in the value of the international performances of club and representative teams has been determined by the quality of the work specific to each trainer at each training level and age category.

The decisive factors in training valuable junior players are the following:

— the somato-functional indices of selection;

— the content, organization and unfolding of the training;

— the methods used in the course of the training;

— participation in competitions and the results achieved.

The authoress draws interesting conclusions from the results of the control tests of the S.N.U.S. compared with the girls' height. There is a tendency towards an inversely proportional ratio at a similar age.

Taking into account the importance of height in many branches of sport, it is proposed, with a view to increased efficiency:

— to establish a system of tests and of height requirements in each branch of sport in order to optimize the ratio between the selection and the performance model.

(Urmare din pag. 30)

a contribution is made to the moulding of his character. Children show a predilection for the games that involve a great deal of movement and it is by means of games that are consolidated the basic kinetic habits and abilities such as the gait, running, throwing, jumping, climbing and keeping one's balance, while the kinetic qualities — speed, strength, ability, resistance. rhythm and coordination — are also developed. Properly organized and conducted, the games involving movement are a frist step made in the practice of track and field athletics, a type of sport on which the children's general physical training is based. Relying on a personal experience of nearly 15 years, the author, adopting means used in track and field athletics, has devised games designed to help children to run, jump and throw in the proper fashion.

METODE DE SELECȚIE ÎN JUDO (III)

Prof. ANTON MURARU
C. N. E. F. S.

Rezultatele obținute de către copiii și posibilitățile de care au dat dovadă în învățarea tehnicii de luptă au determinat organizarea unor competiții de mare amploare începînd cu vîrsta de 15—16 ani, iar la concursuri internaționale se organizează și pentru copii începînd de la 10—11 ani. Acest lucru impune ca „inițierea timpurie" să înceapă, la vîrsta de 7—8 ani, iar „specializarea timpurie" la 9—10 ani, după însușirea elementelor de bază ale judoului.

Antrenorul care lucrează cu copii trebuie să aprofundeze cerințele prezentate în capitolul precedent, să respecte perioadele de creștere și dezvoltare somatică și a capacităților funcționale ale organismului, cerință de bază a întregii sale activități ; ea trebuie să se reflecte atît în planificarea curentă, cît și în cea de perspectivă. Este contraindicată grăbirea ritmului de pregătire în scopul obținerii cu „orice preț" a performanțelor.

Antrenamentele copiilor și juniorilor trebuie organizate și desfășurate pe baza respectării următoarelor cerințe :

a) Instruirea să înceapă și să se realizeze în urma unei selecții atente și aprecierii exacte și competente a posibilităților fizice și intelectuale.

b) Elementele tehnice care alcătuiesc acțiunile complexe de luptă ale fiecărui judoka să fie selecționate și orientate spre păstrarea în procesul de instruire a caracterului multilateral al pregătirii tehnice, deoarece în evoluția morfologică a copiilor se produc deseori salturi spectaculoase în creșterea în înălțime și greutate, ceea ce determină o schimbare a tehnicilor de luptă.

c) Mijloacele ajutătoare (specifice și nespecifice), care constituie baza formării și dezvoltării calităților motrice necesare practicării judoului, să fie judicios selecționate.

d) În timpul lecțiilor de pregătire fizică (generală și specifică) mijloacele să fie folosite individualizat, evitînd șablonizarea lecțiilor. Tot în acest scop, pentru începători se recomandă organizarea unor lecții sub formă de luptă competițională, asemănătoare cu cele ale avansaților.

e) Volumul mijloacelor și intensitatea execuției să corespundă necesităților impuse de fiecare categorie de greutate, de nivelul de pregătire, de etapa în care se află sportivii și de vîrstă.

f) Cunoștințele acumulate să fie verificate periodic prin organizarea unor lecții deschise în care să se țină examenul de tehnicitate pentru acordarea centurilor colorate.

De asemenea, antrenorul trebuie să consulte fișele medicale ale sportivilor pentru a cunoaște evoluția dezvoltării lor somatice și funcțională.

g) Pe parcursul pregătirii copiilor și juniorilor, antrenorul trebuie să colaboreze și să solicite sprijin părinților și profesorilor.

h) In orientarea copiilor și juniorilor spre anumite procedee tehnice să se țină seama de dezvoltarea acestora (talie, lungimea segmentelor), și să aprecieze capacitatea de execuție a mișcărilor care compun tehnica respectivă.

i) În perioada de inițiere, tehnica care corespunde cu prima etapă, cea a selecției primare, să se întocmească pentru fiecare judoka fișe de evidență a evoluției indicilor antropometrici, fiziologici și a calităților fizice și psihice.

j) Munca de instruire cu copii și juniorii să fie judicios planificată, pe baza sarcinilor și obiectivelor planului de perspectivă (pe o perioadă de 4—8 ani) ținînd seama de vîrsta la care judoka își începe activitatea.

Periodic să se verifice și să se analizeze rezultatele obținute în pregătire prin stabilirea unor baremuri, eșalonate pe perioade de antrenament și pe ani, care să oglindească fidel stadiul și nivelul atins în pregătire.

Programul de instruire cuprins în planul de perspectivă se stabilește la începutul formării grupelor de pregătire, cît și la începutul fiecărui nou ciclu de antrenament și conține parametri globali și individuali atît pentru pregătirea tehnico-tactică, cît și pentru cea fizică.

Îndeplinirea și dozarea acestor parametri se va urmări pe baza planificării cuprinse în planul anual, pe etapă, a ciclurilor săptămînale, cît și prin conspectele de lecție.

În perioada unui ciclu de instruire evoluția pregătiri se va analiza în finalul acestuia prin lecții speciale de verificare, rezultatele făcînd obiectul bilanțurilor pe etapă și anuale.

Educație fizică și sport, nr. 1, 1987, pag. 42

Se recomandă ca toți judoka să aibă un caiet (jurnalul personal de antrenament și autocontrol) care alături de terminologia judoului să cuprindă și unele obiective de instruire cuprinse în planul anual și de perspectivă, analizele etapelor parcurse în pregătire, recomandările antrenorului, notițele zilnice, procedeele tehnice ce vor fi examinate cu ocazia examenelor de tehnicitate, teme date pentru lucrul individual care se realizează în afara orelor de antrenament.

Întregul proces de inițiere și instruire sportivă trebuie orientat și desfășurat pe baza liniei metodice a practicării judoului în țara noastră, în concordanță cu sarcinile și cerințele complexe ale dezvoltării acestui sport pe plan mondial.

Privind în perspectiva dezvoltării judoului, procesul de antrenament poate fi caracterizat ca un proces lent, constant și sigur, garantat printr-o muncă perseverentă, îndelungată, în scopul îmbogățirii și consolidării bagajului de elemente tehnice de bază, a acțiunilor tactice și a pregătirii fizice.

În acest sens este indicat atît pentru începători cît și pentru marii performeri, să repete la fiecare antrenament de sute de ori elementele simple ale judoului cum sînt: căderile, dezechilibrările, intrările, finalizările și trecerile de la lupta în picioare în cea la sol pentru dezvoltarea simțului și tempoului de execuție a procedeelor tehnice.

Datorită faptului că judoul conține un număr mare de procedee tehnice și nenumărate variante de execuții în lupta la sol și în picioare, se recomandă simplificarea elementelor tehnice astfel încît acestea să fie accesibile începătorilor evitîndu-se complicațiile inutile.

Sintetizînd toate acestea, putem conchide că în cadrul procesului de antrenament cu copii și juniorii, trebuie să se urmărească formarea unui judoka care să se deplaseze corect, elastic și suplu în toate direcțiile, să-și dezechilibreze adversarul rapid sesizînd situația, sau pregătindu-și momentul acțiunii, să se apere eficient folosind elementele cele mai simple (eschive și blocajul) să știe să fixeze decisiv, dar să cunoască și lupta dinamică la sol.

Consolidarea elementelor tehnice de bază, creează posibilități multiple de acționare, dezvoltînd imaginația creatoare necesară acțiunilor surprinzătoare și executării procedeelor tehnice rafinate, subtile și precise și favorizează o dozare și o organizare perfectă a acțiunilor în timpul luptei.

Criterii de cunoaștere și de apreciere a valorii judoka

Pentru a cunoaște cît mai exact, modul în care se realizează inițierea în judo, antrenorul este necesar să cunoască criteriile de apreciere a valorii judoka începători, avansați și performeri.

Am prezentat anterior unele aspecte și cerințe ale selecției, aceste date cuprind criterii viabile dar antrenorul este cel în măsură de a le aplica cu răbdare și discernămînt în procesul de durată al instruirii sportive.

Pornind de la caracteristicile generale ale judoului începerea instruirii la o vîrstă destul de fragedă, în perioada prepubertară constituie o etapă deosebit de dificilă, de răscruce în viața copilului.

La această vîrstă, copilul, viitorul judoka ne poate arăta cu adevărat, ce ne poate oferi în viitor, după ce va trece de pubertate.

Acum ne putem forma o imagine reală despre calitățile copilului, iar acei antrenori care fac prima selecție în perioada pubertară greșesc fundamental. De aici rezultă explicația atîtor eșecuri în aprecierea valorii unor judoka. Copii care sînt apreciați ca buni în această perioadă, dispar după 4—5 ani, în timp ce alții care pînă la 16—17 ani, nu promiteau nimic, apar în atenția specialiștilor, luînd locul celor care au fost pregătiți intensiv, dar care încep să nu mai corespundă cerințelor competitive.

Din acest considerent, se impune depistarea elementelor valoroase în prima etapă, cea prepubertară, iar copii valoroși selecționați să urmeze un program de pregătire adecvat vîrstei și cerințelor fiziologice, impuse de această perioadă, să fie urmăriți și testați periodic (din 6 în 6 luni).

O dată cu intrarea în perioada pubertară, mai ales la băieți, unele calități fizice și fiziologice devin pentru o perioadă de aproximativ 18 luni deficitare, fapt care impietează o apreciere corectă a evoluției. În mod concret coordonarea și îndemînarea, cerințe de bază în inițierea tehnico-tactică, cît și fizică, au o manifestare scăzută, ceea ce poate conduce greșit la eliminarea judoka din secție.

Dar dacă aceștia au fost testați înainte de pubertate și au corespuns, este de datoria antrenorului să aștepte cu răbdare, ca aceste calități să revină, avînd convingerea unor posibilități reale, demonstrate anterior. Existența unei evidențe clare și permanente a evoluției anterioare a judoka, creează

certitudini în creșterea valorii fiecărui sportiv.

Aceste considerații de ordin general trebuie să fie completate cu următoarele criterii de apreciere a valorii judoka începători :

a) **Calitățile native :**

— inteligență, capacitatea de creativitate în procesul de învățare ;
— îndemînarea, cu specificația execută corecte a procedeelor tehnice ;
— perseverența de a se afirma, pasiunea pentru practicarea judoului ;
— capacitatea de **efort ;**
— curajul și dîrzenia în luptă ;
— calitățile motrice, specificînd-o pe aceea pe care o are în mod evident mai dezvoltată.

b) **Capacitatea de asimilare a deprinderilor și cunoștințelor.**

— însușirea procedeelor tehnice de bază ;
— rezultatele obținute cu ocazia examinării tehnice pentru centurile colorate ;
— simțul și orientarea în spațiu ;
— anticiparea acțiunilor partenerilor ;
— aplicarea practică a celor mai elementare noțiuni ale regulamentului.

c) **Disciplina.**

— lipsa de comunicativitate ;
— excesul de comunicativitate ;
— manifestări negative ale caracterului (lipsă de respect față de colegi, antrenor, obrăznicie, pîră, etc.).
— ținerea în ascuns a unor stări sau situații nefavorabile colectivului ;
— absențe sau întîrzieri repetate, care nu au justificări ;
— neatenție generată de alte preocupări ;
— egoism ;
— agresivitate ;
— pasivitate.

d) **Comportarea în competiții.**

— agresivitate ;
— dîrzenie ;
— curaj ;
— stabilitate emoțională ;
— modul de aplicare a indicațiilor și sfaturilor în situații critice în care s-a dovedit că există posibilități certe de rezolvare ;
— folosirea rațională a cunoștințelor tehnice și a calităților fizice ;
— specularea cu succes a greșelilor și erorilor adversarului ;
— capacitatea de a întreprinde și rezolva acțiuni de atac și apărare cu un conținut psihic-tactic neprevăzut.

Pornind de la aceste date, antrenorul are posibilitatea promovării judoka în grupa de avansați, dacă rezultatele sale sînt pozitive, sau de menținere sub observație în continuare.

În această ordine de idei, treptele sistemului competițional favorizează procesul de formare a tinerilor judoka dotați, pentru a putea răspunde pretențiilor judoului la niveluri superioare.

Trecerea unei judoka de la o categorie de vîrstă la alta sau într-o categorie de greutate superioară se poate face în contexte diferite, astfel un copil II, poate lupta la copii I, iar un copil din grupa mare poate concura la juniori II, sau un judoka poate trece de la categoria de 60 kg, la 65 kg, în cadrul aceleiași grupe de vîrstă, etc.

Promovarea unui sportiv într-o competiție superioară celei la care participă pînă în acel moment reprezintă o decizie de mare responsabilitate pentru antrenor și pentru judoka.

Astfel, un judoka poate fi promovat la un nivel superior sau într-o categorie de greutate superioară în momentul în care calitățile și valoarea ne dau siguranța reușitei acestui act, cu alte cuvinte el merită această promovare.

Promovarea unui judoka într-o competiție de mai mare răspundere pretinde maturitate în gîndire, capacitate de decizie, echilibru afectiv, gîndire logică, etc.

Cele mai frecvente greșeli comise de antrenori în promovarea tinerilor judoka se referă în esență la două aspecte identice, dar care prezintă unele nuanțe distincte :

a) grăbirea promovării ;
b) alegerea momentului cu o conjunctură nepotrivită promovării.

În legătură cu grăbirea promovării, uneori forțată de anumite împrejurări, poate pune pe judoka în situația de a se găsi „descoperit", de a nu putea face față noilor cerințe ale competiției.

Nereușitele în competiție duc de cele mai multe ori la pierderea încrederii în forțele proprii, afectează în mod deosebit asupra personalității tînărului judoka.

În alegerea momentului potrivit promovării trebuie să ținem seama și de nivelul competiției, de valoarea sportivilor din categoria noua de greutate.

Prin aceasta vom preîntîmpina situații în care un judoka care s-a afirmat categoric în competiția corespunzătoare vîrstei, sau în categoria sa de greutate să evolueze șters și cu rețineri,

să piardă la sportivi cotați sub valoarea sa.

Momentul debutului competițional și cel al promovării trebuie să-l găsească pe tînărul judoka pregătit din toate punctele de vedere. În același timp, de cunoștințele și priceperea antrenorului în alegerea momentului și a categoriei de greutate depinde reușita acțiunii.

Cunoscînd bine elevul, cunoscîndu-i calitățile dar mai ales lipsurile și avînd toate datele necesare asupra principalilor adversari, antrenorul va putea hotărî cu toată responsabilitatea momentul debutului competițional.

ANTON MURARU : Méthodes de sélection au judo (III)

Les entraînements des enfants et des juniors doivent être organisés et deroulés en observant les exigences suivantes :

— l'instruction doit être réalisée à la suite d'une sélection stricte et d'une appréciation exacte et compétente des possibilités physiques et intellectuelles du sujet ;

— les éléments techniques constituant les actions complexes de lutte de chaque judoka doivent être sélectionnés et orientés vers le maintien du caractère multilateral de l'instruction technique ;

— les moyen d'instruction (spécifiques et non-spécifiques) doivent être judicieusement sélectionnés ;

— pendant les leçons d'entraînement physique (général et spécifique), les moyens doivent être utilisés de manière individuelle ;

— le volume des moyens et l'intensité de l'exécution doivent correspondre aux exigences de chaque catégorie de poids, de niveau d'instruction, de l'étape d'entraînement du sportif et de son âge ;

— les connaissances accumulées doivent être périodiquement vérifiées en organisant des leçons supplémentaires et des examens de technicité en vue de l'octroi des ceintures colorées ;

— l'orientation des enfants et des jeunes gens vers certains procédés techniques doit correspondre à leur développement ;

— l'entraînement des enfants et des juniors doit être judicieusement planifié.

L'accomplissement et le dosage de ces éléments seront analisés à la fin du plan annuel par des leçons spéciales de vérification.

ANTON MURARU : Methods of Selection in Jiu-Jitsu (III)

The chidren and juniors' training should be organized and carried out in keeping with the following requirements :

— training is to be preceded by a careful selection and by an accurate and competent evaluation of both physical and intellectual potentials ;

— the technical elements that should be taught should be thoroughtfully selected ; accordingly, training should be a multilateral technical one ;

— the (specific and non-specific) aids should be likewise judiciously selected ;

— during the lessons (general or specific) it is the individualized training that should be in the focus of attention ;

— the volume of the means and the intensity of execution should comply with the demands made for each category of weight, the level of training, the stage reached by the sportsmen and with their age ;

— the skills learned should be periodically tested by organizing technicality exams followed by awarded coloured belts ;

— the development and growth of the children and juniors should be taken account of when orienting them towards certain technical procedures ;

— training should be judiciously planned.

The dosing and implementation of these parameters are to be analyzed each year, with testing sessions specially organized for the purpose.

VIRAJUL PE PICIORUL DIN INTERIOR, O NOUĂ CALE DE PROGRES ÎN SCHIUL ALPIN?

ŞTEFAN CIORTAN
Piteşti

În alunecarea sa pe o pantă înclinată, un sportiv pe schiuri poate realiza poziţii mai mult sau mai puţin aerodinamice prin aplecarea trunchiului din poziţia verticală spre o poziţie orizontală ,paralelă cu traseul de parcurs. În poziţia verticală, centrul de greutate este cel mai ridicat, ceea ce face ca şi riscul de răsturnare să fie maxim, aceasta obligînd sportivul să reducă viteza pentru a echilibra forţa centrifugă ce ia naştere în viraje. În această poziţie, viteza este influenţată negativ şi de suprafaţa mare ce o opune corpul sportivului la înaintare. În poziţia oblică (trunchiul face un unghi de 45°), centrul de greutate a coborît, iar suprafaţa de contact cu aerul s-a micşorat, în schimb, forţa de apăsare pe schiuri (greutatea sportivului) scade direct proporţional cu creşterea vitezei. Acest efect este consecinţa directă a apariţiei unei forţe ascensionale ca rezultantă dintre rezistenţa la înaintare şi portanţă. Această portanţă influenţează diferit sportivul pe parcursul unui traseu. Astfel, alunecarea se îmbunătăţeşte datorită portanţei deoarece din cauza micşorării forţei de apăsare pe schiuri se micşorează şi frecarea dintre schiu şi zăpadă. În schimb, în aceleaşi condiţii, în special cînd pista este îngheţată, virajul se va efectua cu un derapaj cu atît mai mare cu cît viteza este mai mare. În poziţia „bolid" (trunchiul paralel cu traseul de parcurs) în coborire directă, viteza va creşte substanţial, iar în viraje derapajul va scade corespunzător, influenţînd timpul.

În toate ipostazele de alunecare, în viraje, sportivul se confruntă cu forţe care tind să-l dezechilibreze. **Traseul optim al sportivului este în directă corelaţie cu viteza de deplasare şi traseul de urmat cu condiţia menţinerii echilibrului în alunecare. Aceste condiţii impun un mod de deplasare cît mai eficient, luînd în considerare forţele centrifuge şi de atracţie gravitaţionale sub care se produce mişcarea sportivului.**

În cazul utilizării **schiului din interior pentru sprijin la execuţia virajului, traseul are raza de curbură mai mare ca în cazul utilizării schiului din exteriorul virajului pentru sprijin.** Rezultă de aici o forţă centrifugă mai mică în primul caz, permiţînd un viraj mai sigur, mai rapid şi mai eficace. Eficacitatea creşte atît prin realizarea unui traseu mai scurt cît şi prin folosirea unei cantităţi mai mici de energie cinetică, aceasta avînd ca efect creşterea uşurinţei schimbării de direcţie în viraje. În cazul unei forţe centrifuge mai mici, schiorul este obligat să se încline mai puţin, să alunece mai aproape de fanion, scurtînd astfel traseul şi abătîndu-se mai puţin de la poziţia ideală de coborire.

Un sportiv pe schiuri, în timpul „înscrierii" într-o curbă, acţionează ca un tot. Fiecare punct al acestuia este supus unei forţe de natură centrifugă iar rezultanta, care se află în centrul de greutate al sportivului dă, faţă de punctul de reazem al sportivului pe schiuri, un moment de răsturnare căreia i se opune momentul G d/2 al greutăţii faţă de acelaşi punct. Se demonstrează astfel că în curbă, un sportiv este cu atît mai stabil cu cît centrul de greutate este mai jos şi cu cît distanţa între schiuri este mai mare. Această poziţie aerodinamică cu reazem pe ambele schiuri, nu se poate menţine însă constantă în viraje astfel ca să se obţină o viteză maximă de deplasare iar pentru ca acest deziderat să se realizeze, totuşi, cu eficienţă sporită sportivul foloseşte diferite procedee tehnice.

Astfel, pentru a compensa forţa centrifugă ce ia naştere şi care creşte proporţional cu viteza, sportivul se înclină înspre interiorul virajului : pentru a obţine o cramponare cît mai eficientă în curbă, va înclina talpa schiurilor spre un unghi de cant optim (45°) ; iar pentru a obţine un maxim de manevrabilitate în schimbările de direcţii, va efectua viraje cu sprijin pe schiul interior. Un schior complet va putea fi definit atunci cînd va reuşi să-şi însuşească o tehnică de execuţie a virajului într-o poziţie constantă de tip „bolid" care să-i permită o independenţă totală a schiurilor cu acceleraţie pentru fiecare schiu în acţiune şi un maxim de uşurinţă în schimbările de direcţie. În felul acesta sportivul va putea folosi la maxim calităţile materialelor sofisticate adaptîndu-le

Educaţie fizică şi sport, nr. 1, 1987, pag. 46

tehnicii pe care o stăpînește, în special în execuția cu maxim de eficiență a virajelor. Aceste viraje, care constituie „supapele" de reglaj al vitezei de coborîre, definesc, în funcție de numărul și amplasarea lor, probele de concurs specifice schiului alpin: slalom, slalom uriaș, slalom superuriaș și coborîre. Dacă nu ar exista aceste „supape" viteza ar crește uniform accelerată pînă la limita de echilibru între accelerația gravitațională pe de o parte și frecările dintre sportiv și aer și schiuri și zăpadă pe de altă parte.

Considerăm că, prin învățarea unei tehnici de execuție a virajului cu sprijin pe schiul din interior și cu accelerație proprie schiului activ într-o poziție constantă de tip „bolid" (indiferent de variația frecvenței virajelor sau variația înclinației pantei de coborîre) se va putea obține o optimizare maximă a execuției virajului cu maxim de viteză și pe traseul cel mai scurt.

Pentru a putea fi însă competitivi pe plan mondial va trebui să recuperăm handicapul de „materiale" și „condiții de zăpadă" față de schiorii din elita mondială. Acest lucru este posibil de realizat prin învățarea unei tehnici de maximă eficiență la copiii de vîrstă școlară și preșcolară într-un timp cît mai scurt (2—3 ani) cu ajutorul „simulatorului de schi" conceput și realizat de noi. Prin numeroase experimentări pe parcursul a 10 ani de muncă cu o paletă largă de sportivi, am reușit să ne formăm o metodologie proprie care să permită însușirea oricărei tehnici de execuție a virajului, cu ajutorul acestui simulator, de la o vîrstă fragedă și într-un timp mult mai scurt, comparativ cu ceea ce se obține numai în condiții de lucru pe zăpadă.

Sperăm într-o colaborare cît mai productivă cu antrenorii specializați în metodologii numai „pe zăpadă", astfel ca împreună să formăm sportivi capabili să definească o școală românească de schi.

ȘTEFAN CIORTAN: Le virage sur le pied de l'intérieur — un nouveau moyen de progrès dans le ski alpin ?

Les spécialistes apprécient unanimement que, dans toutes les situations de glissement sur les skis, le sportif est confronté avec de forces qui ont la tendance de le déséquilibrer pendant les virages. Le trajet optimal du skieur est en directe corrélation avec la vitesse de dépiacement et avec le trajet à suivre, à condition de maintenir l'équilibre pendant le glissement. Afin de réaliser ces deux objectifs, il faut choisir le mode de déplacement le plus efficient. L'auteur souligne, dans ce contexte, l'importance de la prise du virage de l'intérieur du ski, présentant les avantages suivants: le rayon de courbure du trajet est plus grand, la force centrifuge moindre, ce qui permet un virage plus sûr, plus rapide, plus efficace, l'eficacité augmente autant par la réalisation d'un trajet plus court que par l'utilisation d'une quantité d'énergie cinétique moindre, conduisant à un changement de la direction plus aisé dans les virages(. En apprenant une technique d'exécution du virage avec l'appui sur le ski intérieur et avec l'accélération propre du ski actif en une position constante de type „bolide", on peut obtenir une optimisation maximale de l'exécution du virage à une vitesse maximale et sur le trajet le plus court.

ȘTEFAN CIORTAN: Is Negotiating a Turning on the Leg from the Inside a New Way of Making Progress in Skiing ?

Specialists unanimously agree that sportsmen easily find themselves out of balance while negotiating turnings. The best track for the skier is that directly related to his displacement speed and to the track he has to follow on condition that h should maintain his balance in sliding. In order to fulfil these two objectives he is to make efficient choises in terms of displacement. Within this context, the author emphasizes the importance of negotiating turnings on the inside ski, which offers the following advantages: the track has a very big curvature radius; the centrifugal force is smaller and allows for a safer, more rapid and effective turning; efficiency is higher as the track becomes shorter and a smaller quantity of kinetic energy is used, which has an excellent effect on changing the direction when turning. The teaching/learning of the technique of negotiating turnings while leaning on the interior ski and taking speed by maintaining a constant position, that of a „bolide" is most important; the technique yields best results when the turning is negotiated at a very high speed and on the shortest track.

EXPERIENȚE ȘI MODALITĂȚI DE ATRAGERE A TINERETULUI PENTRU PRACTICAREA EXERCIȚIULUI FIZIC CUPRINS ÎN PROGRAMUL FESTIVALULUI SPORTURILOR DE IARNĂ AL JUDEȚULUI SUCEAVA SUB EGIDA „DACIADEI"

Prof. GH. BRATU

Școala generală nr. 4 Cîmpulung-Moldovenesc

Programul de făurire a societății socialiste multilateral dezvoltate și de înaintare a României spre comunism, evidențiază grija ce trebuie avută față de om, față de starea lui de sănătate, de creșterea nivelului de bunăstare, în scopul formării unui cetățean cu înalte însușiri educat multilateral, capabil să facă față cerințelor etapei actuale și viitoare.

În Mesajul adresat Conferinței pe țară a mișcării sportive, tovarășul Nicolae Ceaușescu, secretar general al Partidului Comunist Român președinte al Republicii Socialiste România, cere organizației noastre sportive să manifeste preocuparea deosebită pentru starea de sănătate în deosebi a tinerei generații. Daciada, manifestare sportivă națională să antreneze mase tot mai largi la practica exercițiului fizic, punînd accent pe formele cele mai simple și accesibile.

Etapa actuală este marcată de preocuparea oamenilor de știință pentru combaterea efectelor negative la care este supus organismul uman, consecință a sedentarismului și a stresului. Literatura medicală de specialitate evidențiază cu multă convingere rolul compensator al exercițiului fizic ca mijloc principal de luptă împotriva sedentarismului, suprasolicitărilor și de suplinire a tuturor consecințelor negative ce se resfrîng asupra organismului uman.

Astfel s-a născut ideia grijei față de om și îndeosebi față de generația tînără pentru a fi pregătită din punct de vedere fizic și moral prin intermediul exercițiului fizic, asigurîndu-i-se un înalt indice al stării de sănătate.

Din noianul de exerciții ce impun practica sportului, cele înglobate în sporturile de iarnă cîștigă teren în preferințele tinerei generații. Datele medico-sportive consemnează influența pozitivă ce o are practica permanentă continuă a sporturilor de iarnă asupra dezvoltării fizice, asupra îmbunătățirii indicilor morfo-funcționali, asupra formării profilului moral al tineretului. Schiul, săniuța și patina sînt materiale pe care istoria le consemnează ca prezente în viața omului încă din cele mai vechi timpuri, ce treptat au trecut din sfera utilului practic, la cea a sportului de înaltă performanță, de la mijloace de locomoție strict necesară în anumite perioade ale anului s-a ajuns la sporturi îndrăgite și practicate încă din cea mai fragedă vîrstă. De la curse în căutarea mijloacelor de existență s-a ajuns la întreceri din cadrul concursurilor olimpice și Cupa mondială pentru probe de coborîre, slalom, fond, sărituri, biatlon, bob, sanie, patinaj impunînd practica organizată și instruirea specializată. Condițiile geografice de teren și climă din țara noastră favorizează practica sporturilor de iarnă în majoritatea județelor pentru agrement și performanță iar Daciada constituie cadrul organizatoric propice desfășurării activității.

I. OBIECTIVUL LUCRĂRII

În concordanță cu sarcina ce revine educației fizice și sportului prin intermediul activității ce se desfășoară în timpul liber ne-am propus să găsim și în același timp să aplicăm o serie

de forme privind permanența manifestărilor sportive ca organizare și desfășurare care să contribuie la mobilizarea maselor de copii, elevi, tineret și personal muncitor pentru practica permanentă și continuă a exercițiului fizic care să contribuie la întărirea sănătății, să fie atractive și antrenante. De asemenea, să reliefăm preocupările pentru perfecționarea activității organizatorice, conținutul manifestărilor, evoluția conținutului în timp, rezolvarea problemelor legate de asigurarea bazei materiale pe parcursul activității desfășurate în cei aproape 20 de ani și în ce măsură ideea organizării Festivalului sporturilor de iarnă al județului Suceava de la Cîmpulung Moldovenesc a răspuns scopului propus de organizatori. Totodată să remarcăm influența exercitată de acest festival privind extinderea organizării unei acțiuni similare de mai mică sau mai mare amploare pe teritoriul județului și în afară.

II. MATERIAL ȘI METODĂ

Materialul pentru întocmirea lucrării îl constituie Regulamentele și Programele celor 14 ediții ale Festivalului, programele celor 15 ediții ale Serbărilor patinatorilor Școlii generale nr. 4 din Cîmpulung Moldovenesc, programele acțiunilor desfășurate la Botuș, Dorna Candrenilor, Ciocănești, Crucea, Vatra Dornei, Brodina, Rădăuți, de asemenea, publicațiile din presa locală și centrală, precum și consemnările unor profesori de educație fizică și cadre ale mișcării sportive. Metoda de lucru este studiu întregului material documentar din perioada anilor 1969—1985, observația efectuată pe parcursul manifestărilor, studiul observațiilor consemnate după epuizarea fiecărei ediții, convorbirile avute cu participanții și organizatorii pe parcursul celor aproape 20 de ani precum și ancheta statistică.

III. CONȚINUTUL LUCRĂRII, REZULTATE ȘI INTERPRETAREA LOR

Preocupările anterioare (perioada anilor 1958—1970) privind inițierea și organizarea diferitelor acțiuni extrașcolare ne-au condus la ideia că trebuie găsit ceva și în domeniul sporturilor de iarnă care să devină tradițional și cu specific local, adaptat condițiilor și bazei materiale existente în județul Suceava respectiv în orașul Cîmpulung Mold.

Căutîndu-se rezolvări pentru desfășurarea lecțiilor de educație fizică pe timp de iarnă, prin intermediul muncii s-a descoperit eficiența crescută prin folosirea schiurilor, patinelor și săniuțelor în condițiile existenței zăpezii și gheții pe o perioadă destul de lungă din an, și la o bună parte din școlile județului. Stimulați de ideia dezvoltării în școală a schiului, a patinajului și folosind experiența Școlii generale 4 din Cîmpulung Moldovenesc care asigurînd posibilități de a lucra cu toți elevii în ora de educație fizică pe schiuri și patine s-a extins amenajarea de patinoare în curțile școlilor sau în apropiere, amenajarea pîrtiilor pentru schii și săniuș asigurîndu-se și cantități minime de materiale atît ale școlilor cît și ale copiilor ca, schiuri, patine, săniuțe.

Datorită dezvoltării mai rapide a patinajului la Școala gen. nr. 4 din Cîmpulung Moldovenesc mai întîi la ora de educație fizică, s-a născut ideia organizării unei acțiuni pe gheață pe patine la nivelul unității de pionieri. Ideia este materializată și astfel că în după amiaza zilei de 24 ianuarie 1970 un grup de 15 pionieri în prezența profesorului de educație fizică, comandant instructor de unitate, încearcă și reușesc să adune în jurul micuțului patinoar un grup de cîteva zeci de colegi care îi asistă în încercarea lor de-a desfășura mai mult un fel de patinaj liber, dar care după 30 de minute s-a numit spectacol pe gheață. Adevăratul spectacol pe gheață, pe patine, avea să se producă anul următor la 23 ianuarie 1971 cînd un grup de 36 patinatori (din care doar 10 aveau patine cu ghete, ceilalți aveau patine cu cheie) desfășoară la nivelul unității de pionieri serbarea sportivă școlară de iarnă „Festival pe luciul gheții" ediția I-a în a cărui program erau cuprinse următoarele exerciții: Raportul ca la orice acțiune pionerească :

— patinaj viteză 6 perechi, alergînd cîte o tură fetele și două ture băieții ;

— pas de patinaj în perechi, alunecare înainte și alunecare cu spatele ;

— o ștafetă cu obstacole ;

— patinaj în grup.

Astfel s-a născut serbarea patinatorilor „Festival pe luciul gheții" care a făcut pași mari ajungînd la ediția a XVI-a cu spectacole de o înaltă ținută artistică și tehnică cu echipament special pentru întreaga masă de participanți, spectacole oferite în nocturnă care au fost denumite ulterior de cronicari „Feerie pe gheață". Dar ceea ce se cerea în festival al tuturor sporturilor de iarnă al județului Suceava se lăsa încă așteptat. În schimb

se reușește sub aceiași ideie prin colaborarea tuturor factorilor comuna Botuș (pionieri, școală, U.T.C., Cămin cultural) organizarea manifestării sportive intitulată „Săgeata zăpezii" la data de 23 februarie 1971 care a ajuns și ea la ediția a XVI-a.

În programul acestei prime ediții oficiale au figurat întreceri la schii fond, coborîre și slalom precum și un concurs de săniuțe la băieți și fete, participînd elevi din școlile comunelor Botuș, Breaza, Colacu, Fundu Moldovei și orașul Cîmpulung Mold. Reușitele celor două acțiuni izolate coordonate de aceiași ideie au dus la concluzia că se poate organiza o acțiune unitară deosebită pentru sporturile de iarnă a județului Suceava la Cîmpulung Mold. Astfel că la 30 ianuarie 1972 este organizată prima ediție a Festivalului sporturilor de iarnă al județului Suceava la care sub coordonarea Consiliului județean pentru educație fizică și sport au colaborat Inspectoratul școlar, C.J.-O.P., U.T.C., Consiliul județean al sindicatelor, U.J.C.A.P., U.C.O.M., factorii locali ai orașului Cîmpulung Mold. Prima ediție a depășit la toate compartimentele așteptările organizatorilor cu o participare de peste 4.500 de tineri de pe teritoriul județului Suceava. Cronicarul ziarului Sportul din 1 februarie 1972 consemna „Iată un județ cum este Suceava care reușește primul în țară să organizeze, fără atributul tradiției fără condiții speciale o acțiune de anvergură, o manifestare sportivă de masă" ancorînd statornic în perimetrul sportului, pionieri, școlari, tineri din diferite sectoare de producție" iar titlul cronicii se intitula „O inițiativă demnă de urmat".

Programul primului festival a fost marcat de defilarea sportivilor din piața orașului cu deschiderea activității și întrecerile sportive propriu zise: cros pe schiuri, slalom paralel, săniuțe cu plecare cîte 10, patinaj viteză plecînd cîte 6 pe 100 și 200 m. și hochei. Serbarea patinatorilor Școlii generale nr. 4 se desfășoară separat la 26 februarie 1972.

Începînd din anul 1973 Festivalul are ca prolog în seara zilei premergătoare „Feeria pe gheață" de la Școala generală nr. 4 care a devenit după cum tot cronicarii au zis „Sarea și piperul festivalului".

Programul festivalului etapei județene se completează progresiv și se introduc treptat noi probe și sporturi. Astfel că la ediția a III-a se introduce biatlonul, la ediția a IV-a șahul și tenisul de masă, la ediția VII-a popice, la ditia XIII-a săniuța se transferă pe pîrtie specifică, la ediția a XIV-a patinajul artistic și minibobul.

Ediția din anul 1978 este marcată de desfășurarea întrecerilor sub genericul „Daciadei" acțiunea căpătînd noi valențe instructiv-educative și sociale. Începînd cu ediția a XII-a 1983 festivalul devine o adevărată olimpiadă albă a județului Suceava deoarece se desfășoară în două jumătăți de zile (de sîmbătă ora 12 și pînă duminică ora 15) și asigură participarea în concurs a tuturor celor înscriși și care sînt campionii, campionilor din localitățile de unde vin, pentru că festivalul are de acuma o etapă de masă la nivelul asociațiilor sportive sau a unităților și o etapă superioară pe localitate după care urmează finala pe județ.

Organizarea și desfășurarea festivalului se realizează prin cooperarea tuturor factorilor cu atribuții în domeniul educației fizice și sportului la nivelul școlilor, asociațiilor sportive, întreprinderilor, instituțiilor, satelor și comunelor, a orașelor și la nivelul județean sub directa îndrumare a organelor de partid.

Experiența organizării la nivelul Școlii generale nr. 4 a serbării patinatorilor școlii cu peste 430 de elevi pe gheață, Săgeata zăpezii la Botuș, a Festivalului județean, a influiențat și determinat organizarea altor acțiuni (la schii, săniuțe, patine, hochei) pe teritoriul județului Suceava astfel că apar competiții de masă ca: Cupa Oușorul la Dorna Candrenilor, Cupa Suhardului la Ciocănești, Cupa Dornelor la Vatra-Dornei, Cupa Floarea de colț de la Crucea, Cupa Bucovinei la Suceava, ca și în alte localități; Poiana Stampei, Panaci, Sarul Dornei, Brodina, Fundul-Moldovei, Pojorîta. Fiecare dintre aceste acțiuni dispune de un regulament ce este deja bine statornicit, datele de desfășurare sînt aproximativ aceleași în fiecare an, organizatorii își cunosc bine fiecare partea sa de contribuție, sarcinile fiind bine precizate. Fiecare dintre factorii de colaborare își are înscrise în programele sale acțiunile enumerate mai sus asigurîndu-se astfel preocuparea pentru mobilizarea și participarea maselor de toate vîrstele la întrecerile ce au devenit tradiționale și așteptate cu mult interes.

În preambulul Regulamentului Festivalului sporturilor de iarnă se menționează „Festivalul sporturilor de iarnă de la Cîmpulung Moldovenesc este

o amplă acțiune sportivă a județului Suceava ce se desfășoară sub genericul Daciadei și continuă frumoasele tradiții ale județului în organizarea și desfășurarea unor ample manifestări sportive de masă devenite tradiționale. Ele sînt așteptate cu viu interes de copii și tinerii Bucovinei, organizat cu scopul atragerii tineretului din zona de munte în special, către practica permanentă și continuă a sportului de iarnă pe întreg teritoriul județului Suceava, dezvoltarea bazei materiale specifice, depistarea și selecționarea copiilor și tinerilor pentru secțiile de performanță ale cluburilor sportive, crearea unui cadru unde să se întreacă campionii asociațiilor sportive din județ, formarea unei atitudini pozitive față de practica sporturilor de iarnă în mod organizat sau independent, petrecerea timpului liber în aerul curat al cadrului hivernal. În programul de concurs sînt întreceri la 13 probe și sporturi avînd definitivate pentru permanență locurile de desfășurare ca și comisiile tehnice de organizare și conducere. Astfel schiul de fond și biatlonul pe muntele Bodea, schiul alpin pe muntele Runc, patinajul viteză pe pista stadionului, sania și minibobul pe pîrtia de la Deia, tenisul de masă la Școala generală nr. 3, tirul cu aer comprimat la Liceul Silvic, șahul patinajul și hocheiul la Școala generală nr. 4, construcții din zăpadă la parcul pionierilor. Din programul festivalului fac parte demonstrațiile cu săli pe muntele Runc prezentate de elevii liceelor din localitate. ansamblurile de gimnastică cu temă din practica sporturilor de larnă, și „Feerie pe gheață" prezentat de elevii claselor I-VIII ai Școlii generale nr. 4 cu un număr aproximativ de 430 patinatori cu un program de pînă la 2 ore..

Din programele celor 15 ediții ale acestei Feerii pe gheață prezentăm cîteva din numere: Demonstrații individuale ale patinatorilor școlii sau invitați, ștafete aplicative, transpuneri scenice ca : Alba ca Zăpada și cei 7 pitici, Ursul păcălit de vulpe, Scufița Roșie, Tîndală și Păcală, Cloșca cu puii de aur. grupuri tematice ca : Școlărițele, Circulație rutieră, Constructorii, Țesătoarele : grupuri artistice cu tema : Arabescuri pe gheață, Grație și armonie, Umbrelușe, Trecea fanfara, ABC-ul patinajului, momente vesele, Mîncătorii de iaurt. Unde ești Ghiniță, Fotbal pe gheață, medicii și piticii sau zînele și piticii, scurte reprize de hochei, montaje tematice cu participarea masei mari de patinatori între 230—430 cu teme ca : Îți mulțumim din inimă partid iubit, părinte drag ; În pauza mare pe patinoarele școlii ; Copilărie fericită sub pavăza păcii ; Așa au învățat să patineze ; Bucuria Gheții ; Iubim sportul și învățătura și de fiecare dată în finalul spectacolului mult așteptatul Carnaval pe gheață — o lume de basm și feerie. La multe din edițiile serbărilor ne-au onorat cu prezența patinatorii din București, Cluj, Brașov, Miercurea Ciuc, care au evoluat cu demonstrații individuale între numerele din programele noastre făcînd o frumoasă propagandă patinajului artistic. influențîndu-l pozitiv în special în orașul Cîmpulung Mold. respectiv Școala generală nr. 4.

Ca o recunoaștere a activității desfășurate în domeniul serbărilor pe gheață un grup de 50 de pionieri ai Școlii generale nr. 4 au fost invitați cu program în cadrul Festivalului pionieresc pe gheață ediția a III-a din 1980 de la București, de asemeni aproape toate spectacolele au fost vizionate de activiști ai C.N.E.F.S., C.N.O.P., organele județene și locale ca și o delegație de activiști ai mișcării sportive din URSS. Propaganda desfășurată prin intermediul presei, radioului, televiziunii, privind Festivalul sportului de iarnă al județului Suceava a favorizat dezvoltarea rapidă în special a patinajului și acest lucru îl demonstrăm prin rezultatele anchetei efectuată la 5 școli din orașul Cîmpulung Mold. în anii 1973 și 1985, ca și dinamica participării la spectacol a elevilor Școlilor generale nr. 4 în cele 15 ediții.

Desfășurarea Festivalului sporturilor de iarnă al județului Suceava a impus dezvoltarea progresivă a bazei materiale amenajarea de pîrtii de schii pentru fond, biatlon și alpine, locuri pentru săniuș, patinoare ca și procurarea de către școli și asociații sportive a unor materiale specifice, ghete cu patine, schiuri, săniuțe, echipament necesar instruirii și participării la acțiunile sportive din cadrul festivalului. De altfel în tabelul 2 se observă dinamica asigurării cu patine a elevilor de către familie marcîndu-se o creștere în proporție media anuală de 58% pe un interval de 12 ani.

Ce înseamnă practica patinajului spre exemplu și a tradiționalizării serbării pe gheață din cadrul festivalului o vom înțelege mai bine dacă înregistrăm numărul participanților la agrement pe patinoarul școlii zi de zi cîteva sute care în foarte mare majori-

tate au fost elevi ai școlii participanți la primele ediții ale festivalului, care au ajuns părinți și vin cu copii de mînă pe gheață, deci o activitate socială și de strînsă legătură cu școala ce i-a instruit și educat și ce este mai important a legăturii permanente cu practica exercițiului fizic deprins pe băncile școlii.

Reușitele acțiunii din cadrul festivalului se datoresc muncii desfășurate de toți factorii pentru mobilizarea maselor la practica sporturilor de iarnă, a propagandei desfășurate și realizate prin organizarea corespunzătoare a întrecerilor la toate nivelele, asigurarea cadrului emoțional educativ a festivităților de premiere a acordării tricoului de campion a festivalului a popularizării acțiunilor de însăși participanți, de organizatori, ca și de presă, radio și televiziune.

Pentru întregul tineret sucevean, dar în special pentru cel cîmpulungean sosirea iernii este sinonimă cu participarea la întrecerile Festivalului sporturilor de iarnă care a devenit o întîlnire a tinereții, o întrecere a frumuseții și o manifestare a entuziasmului, în esență un mijloc important de călire fizică și morală de educație comunistă și de mîndrie ca participant la festival.

Pentru reușita programului propus în cadrul serbării pe gheață apelăm la serviciile tuturor cadrelor didactice din școală în deosebi pentru problemele organizatorice, iar pentru instruire ne formăm anual cîte 12—15 instructori elevi din clasele a VII—VIII-a care știu să patineze bine și îndeplinesc funcția de responsabili de grupe și lucrează cu grupa (15—20 patinatori) din momentul cînd gheața devine practicabilă. Aportul acestor instructori din rîndul elevilor este determinant în desfășurarea serbărilor noastre,fără ei ar fi imposibil de condus o masă atît de mare de patinatori, atît în perioada de inițiere în patinaj, de pregătire a serbării, cît și în timpul desfășurării serbării. Aceștia participă la întreținerea patinoarelor, la instruirea elevilor din subordine, se străduiesc și reușesc să contribuie la obținerea unui calificativ bun spectacolului.

IV. CONCLUZII

Conținutul materialului prezentat reliefează faptul că practica sporturilor de iarnă și de participare la festivalul sporturilor de iarnă a județului Suceava de la Cîmpulung Mold. a devenit o activitate socială utilă, mult așteptată de tineret, în special cel școlar și că desfășurarea activității în aer liber bine organizată contribuie la educarea moral-cetățenească, la întărirea randamentului funcțiilor vitale ale organismului, contribuie la formarea personalității multilaterale a tineretului. Influența practicării schiului, patinajului, săniuței, asupra călirii organismului este evidentă, iar problemele organizatorice bine puse la punct conduc la reușita acțiunii. Dintr-o manifestare inițial „festivă", Festivalul a devenit un mijloc important de manifestare a tineretului sucevean, ancorată în practica sporturilor de iarnă, o rampă de afirmare și de selecție pentru cluburile sportive școlare. Prin completarea și îmbunătățirea treptată a conținutului acțiunii și a Regulamentului a crescut calitatea festivalului, la ultimele ediții căpătînd o notă de festival al performanței, deoarece etapa județeană a devenit o etapă a campionilor de școli și asociații sportive școlare și sindicale. Datorită activității de propagandă desfășurată de presă, radio și televiziune ne face să credem că inițiativa noastră a fost preluată de multe județe ale țării, apărînd festivaluri ale sporturilor de iarnă la București, Focșani, Miercurea Ciuc, Caraș Severin, Galați, Ploiești, Cluj, Sibiu, pentru unul sau mai multe sporturi.

În vederea reușitei acțiunii, la Cîmpulung Mold. a crescut interesul și preocuparea organelor locale de pionieri, UTC, sindicat, Consiliul orășenesc de educație fizică și sport și catedra de educație fizică, în a cărei sarcini cade organizarea tehnică a festivalului, pentru dezvoltarea bazei materiale și exemplificăm aceasta prin amenajarea poligonului de biatlon, modernizarea pîrtiei de alpine, sporirea numărului de patinoare, precum și amenajarea pîrtiei de sanie specifică în lungime de 500 m., toate sub îndrumarea organului local de partid.

Prin aria disciplinelor și probelor pe care le cuprinde Festivalul sporturilor de iarnă de la Cîmpulung Mold. a devenit o mică „Olimpiadă albă" a județului Suceava, iar cîmpulungenii se mîndresc cu aceasta și se angajează cu toată ființa lor în toate etapele festivalului.

V. PROPUNERI

— Încadrarea festivalului sporturilor de iarnă al județului Suceava în Calendarul central al acțiunilor sportive de masă din cadrul Daciadei începînd cu ediția a XV-a 1986.

— Dezvoltarea în cadrul Clubului sportiv școlar Vatra-Dornei, filiala

Cîmpulung Mold. a grupelor pentru probele de schi alpin, sanie, patinaj hochei și transformarea filialei în Club sportiv școlar de sine stătător care ar influența și mai mult practica sporturilor de iarnă și în zona orașului Cîmpulung Moldovenesc.

— Dezvoltarea cercurilor sportive școlare a claselor I—IV din zona de munte cu înzestrarea lor materială de către Inspectoratul școlar județean, Consiliului județean pentru educație fizică și sport, C.J.O.P. Comitetul județean UTC și Consiliul județean al sindicatelor.

— Dezvoltarea în cadrul asociației sportive „Explorări" din Cîmpulung Mold. a sporturilor de iarnă pentru hochei, patinaj viteză, bob, sanie, pentru performanță.

— Finalizarea lucrării la pîrtia de bob-sanie de pe versantul platoului Deia prin acordarea de asistență de specialitate din partea CNEFS pentru a fi aptă de organizarea unor concursuri la nivel național.

— Asigurarea magazinelor de specialitate din județ cu materiale specifice sporturilor de iarnă.

— Cu ocazia etapei județene editarea unor pliante cu caracter de propagandă care să fie acordate participanților sau cel puțin laureaților festivalului.

— Începînd cu ediția a XV-a instituirea a unei insigne metalice care să fie acordată cel puțin premiaților.

— În săptămîna premergătoare festivalului CNEFS prin federațiile de specialitate să repartizeze cadre tehnice care să asigure îndrumarea comisiilor noastre locale și în deosebi solicităm ajutorul pentru îndrumarea patinajului artistic.

— Studierea posibilităților de amenajare la Cîmpulung Mold. în zona cabanei Deia la altitudinea de 720 m. a unei piste de patinaj viteză.

— În vederea inițierii copiilor de la grădinițe în schii și patinaj să se asigure de către Consiliile locale ale sindicatelor înzestrarea cu un minim de 30 perechi schiuri și ghetuțe cu patine, cel puțin pentru cîte o grădiniță din fiecare oraș din zona de munte.

BIBLIOGRAFIE:

1. Bratu Gheorghe, Preocupări și rezultate privind acțiunile sportive extrașcolare. Revista Educație fizică și sport nr. 7/1971.
2. Bratu Gheorghe — Implicațiile formative ale corelării acțiunilor sportive extradidactice cu cele didactice. Sesiunea de comunicări și referate CJOP Suceava — 23.1.1972.
3. Bratu Gheorghe — Preocupări ale profesorului de educație fizică pentru educarea elevilor în spiritul autodotării în vederea practicării sportului preferat. Comunicare în ședința cercului pedagogic de specialitate a județului Suceava 3.III.1983.

GH. BRATU: Captiver l'intérêt des jeunes gens à la pratique des exercices physiques dans le cadre du „Festival des sports d'hiver"

Dans le cadre de la Daciada, on organise depuis plusieurs années à Cîmpulung Moldovenesc le Festival des sports d'hiver. Cet événement est organisé et se déroule grâce à la participation de tous les facteurs ayant des attributions dans le domaine de l'éducation physique et du sport, dans les écoles, les associations sportives, les entreprises, les institutions des villes et des villages et, au niveau du district, sous la direction des organes du parti.

Ce Festival continue la tradition du district de Suceava en ce qui concerne l'organisation et le déroulement d'amples manifestations sportives de masse. Ces compétitions sont vivement appréciées par les enfants et la jeunesse, car elles offrent un mode agréable de passer le temps libre de manière organisée.

Le programme du festival comprend les sports suivants : luge, ski de fond, patinage, biathlon et miniball.

Le déroulement de ce festival a imposé le développement progressif de la base matérielle, l'aménagement de pistes de ski et de luge, de patinoirs, équipements.

Les actions réussies de ce festival sont redevables à l'activité de tous les facteurs mobilisant les masses à la pratique des sports d'hiver et à la bonne propagande dans ce sens.

GH. BRATU : Attracting the Youth to Practise Physical Exercises : the Festival of Winter Sports

The Festival of Winter Sports has been organized for many years now within the „Daciada" National Competition at Cîmpulung Moldovenesc. The Festival is jointly organized — under the guidance of the organizations of the Romanian Communist Party — by a great number of schools, sportings associations and clubs, enterprises, and institutions in town and villages, with the physical education and sports bodies playing the main role.

The Festival of Winter Sports at Cîmpulung Moldovenesc continues the tradition of the county of Suceava in organizing mass sporting events. It is welcomed by children and young people to whom it offers an organized spare time.

The Festival includes such events as sledge-driving, long-distance skiing, biathlon and miniball.

The organization of the Festival of Winter Sports in the county of Suceava has entailed a progressive development of the relevant facilities (e.g. skating rinks, skiing and sledge-driving tracks, etc.).

The success enjoyed by the Festival is due to the enthusiasm and work of the lovers of winter sports as well as to promotional actions.

PREGĂTIREA PSIHOLOGICĂ A SPORTIVILOR DE MARE PERFORMANȚĂ ÎN RUGBY

Antrenor emerit D. M. IONESCU

Nu de azi, de ieri, în palmaresul marilor competiții a devenit sesizabil un detaliu tulburător. Sportivii care obțin performanțe înalte par că posedă „ceva în plus", un fel de atù misterios față de partenerii lor de întreceri, tot atît de intens antrenați și de dotați atletic.

„Recordmeni predestinați — har miraculos de învingători — ursiți ai performanțelor..." cam prin asemenea locuțiuni pe cît de fundamentate rațional, pe atît de persuasive, au explicat unii prezența acestui atù.

De fiecare dată, însă, inefabilul „ceva în plus" a revelat ochiului versat al specialiștilor nu cine știe ce vocații miraculoase, ci o suită de factori caracteristici, ca : resurse de concentrare volitiv-motrice ieșite din comun ; tonus energetic neslăbit pe întreg parcursul competiției ; atitudine combativă intensă ; siguranță, decontractare, în momente de apogeu ; un grad mare de certitudine în reușita competițională ; recuperare rapidă după efortul depus.

Cunoașterea mecanismului dobîndirii unor astfel de însușiri care conduc la performanță a străbătut un drum anevoios și nici acum toate aspectele lui nu sînt pe deplin elucidate.

Conceperea empirică a recordului, ca rezultantă doar a simplei capacități de efort și abilitate, a grevat vreme îndelungată acest proces de cunoaștere. În loc de explicații plauzibile, reale, lucrurile pluteau în vag, în mitologie. Uneori, în lipsă de argumente verosimile, era repetat, ca un laitmotiv, termenul de „formă sportivă", drept explicație omni-valabilă, fără a se ști prea clar ce este această stare optimă generatoare de performanță, punînd pe seama ei și vrute, și nevrute. Soluția se dovedea confortabilă, la urma urmei, datorită faptului că oferea justificări și pentru reușite, și pentru nereușite.

Evident, însă, situația n-avea să rămînă mereu în același stadiu. Preocupările de aflare a căilor autentice, practice, eficiente pentru realizarea unor înalte randamente competiționale au devenit obiectul unor investigații complexe, sistematice, asidue, stimulate de ponderea crescîndă a sportului în lumea contemporană, de interesul mondial, mereu mai amplu, trezit de marile reuniuni competiționale, de vastele resurse materiale și umane necesitate de angrenajul lor și, desigur, ca urmare a logicii progresului inexorabil.

Drept principal efect, arsenalul procedeelor de obținere a performanțelor s-a perfecționat într-un grad inimaginabil în trecut, metodele curente cunoscînd mutații profunde, concomitent cu apariția unora noi. Așa se face că și acel inexplicabil „ceva în plus", cu care sînt dotați, de regulă, performerii, și-a dezvăluit, în cele din urmă, alchimia lui.

Acum, se știe că performanța, definită ca limită superioară a resurselor umane, pe care știința caută să o împingă mereu mai departe, nu este doar consecința unor însușiri atletico-somatice de excepție, a unor calități motrice și metabolice perfecționate și amplificate prin pregătire fizică oricît de intensă ; că ea nu e guvernată doar de vocație în sine sau de zestrea genetică a reflexelor și reacției musculare, cu alte cuvinte, nu reprezintă doar un simplu demers biologic, înțeles în sens limitativ, simplist.

Incontestabil, întreg acest complex de factori înmănunchiați reprezintă o **conditio sine qua non**, o cerință prealabilă de la care pleacă totul. Dar, cum demonstrează diagrama valorică a performanțelor sportive actuale, acestui complex trebuie să i se adauge acel „ceva în plus". Înțelegerea temeinică a acestui factor, a naturii lui exacte, a morfologiei, nu a mitologiei lui, a mijloacelor de dobîndire a lui, a suscitat, pe bună dreptate, un interes extraordinar, a mobilizat inteligența, experiența și tenacitatea unor

eruditi ai metodelor de antrenamente, animați de dorința de a cunoaște cu precizie tot ce se află la izvorul apei vii a performanței.

Investigațiile, măsurătorile, experimentele, observațiile, datele acumulate de specialiști din diferite țări, coroborate converg toate către „revelația" că atùul special al celor care obțin înalte randamente competiționale îl constituie, pe lîngă calitățile și pregătirea fizico-tehnică, însușirile și pregătirea PSIHOLOGICĂ a performanței.

Practic, ecuația obținerii înaltului randament sportiv poate fi transpusă în termenii următori :

— la o pregătire fizico-tehnică egală și calități somatice similare, succesul competițional va reveni cu certitudine, invariabil, celui cu o pregătire psihologică sistematică și cu calități superioare în acest domeniu !

Observațiile, testele, măsurătorile, analizele și alte elemente acumulate atestă cu prisosință că o judicioasă pregătire psihologică a performanței are incidență directă asupra creșterii calității comportamentului competitiv general, influențează mult în bine tonicitatea musculară, beneficiară a unui influx neuropsihic superior, determină considerabile modificări și efecte pozitive în secreția hormonală, în coordonarea neuro-motrice ; ea stimulează creșterea gradului de combativitate, sporește uneori incredibil rezistența la efort prelungit, împinge mult înainte punctul limită al fatigabilității, furnizează resurse de abilitate noi, de încredere neabătută în reușită, de atitudine temerară în clipe dificile.

Tuturor acestor efecte se adaugă încă unul de însemnătate covîrșitoare, care decide adesea în favoarea cui să încline cumpăna triumfului : recuperarea neuro-fizică mult mai rapidă a consumului de energie. Este limpede ce însușire de neprețuit reprezintă aceasta mai ales în cazul competițiilor cu etape succesive foarte aproape programate unele de altele cum sînt probele atletice pe serii, fazele finale ale unor competiții continentale, turneele finale ale unor competiții continentale, turneele finale ale unor competiții mondiale, tot mai numeroase în ultima vreme. De fapt și în această privință este posibilă determinarea unei ecuații a performanței : la o pregătire fizică similară și la un efort competițional egal ca intensitate pentru toți participanții, vor triumfa cei care recuperează mai repede energia neuro-psihică investită în fazele precedente, adică cei care au mai bună pregătirea psihologică.

Antrenament psihologic, prin urmare ! La urma urmei, nimic nou sub soare ! Funcțiile și utilitatea pregătirii psihologice a oricărei tentative umane, inclusiv a celei din arena sportivă, sînt bine și demult știute. Iar în evoluția vieții sociale, îndeosebi înaintea unor momente de solicitare colectivă, rolul fertil stimulator al laturii psihologice a fost arhidovedit. Mai puțin știut încă, uneori deloc știut, este modul de implicare competentă a laturii psihologice în atingerea performanței sportive. Ba chiar, ca orice lucru insuficient cunoscut, termenul de antrenament psihologic trezește uneori în rîndurile tehnicienilor arenei un soi de aprehensiune, dă impresia că e vorba de un teren incert, un soi de nisipuri mișcătoare, deși acesta constituie o metodă care se înscrie în cel mai modern și științific registru de pregătire, cu rezultate a căror eficiență este incontestabilă.

Practic, întreaga traiectorie valorică a sportului în epoca noastră, a progreselor lui calitative accelerate, validează imensa însemnătate a antrenamentului psihologic, aplicat concomitent cu noile procedee moderne de dezvoltare a potențialului fizico-tehnic al sportivilor. În indisolubilă și organică legătură și condiționare reciproc fertilă (sinergică) cu aceste metode ce au atins și ele un înalt grad de perfecționare și complexitate, pregătirea psihologică asigură dobîndirea acelui „ceva în plus" care conduce la recorduri, la victorii prestigioase, la înalte randamente sportive. Ea se află și la baza rezultatelor atletice care de mult au ieșit din grila tabelei finlandeze, făcînd ca datele înscrise în ea să devină simple vestigii ale perioadei naiv-romantice a recordurilor care uluiau generația, nu a bunicilor, ci chiar mai recent a părinților noștri.

Prin natura lui, constituind una dintre expresiile capacității maximale umane, sportul de înaltă performanță a autogenerat procesul de căutare neobosită a căilor de maximizare continuă a randamentului competițional, înlăturînd tot mai mult din sfera sa diletantismul, rutina, osificarea metodelor, debarasîndu-se de lestul empirismului.

Iar evoluția componentei psihice a antrenamentului sportiv de la un enunț vag, incert, la o metodă practică, științifică, de incontestabilă eficiență, de

la un domeniu în care era împămîntenit empirismul pitoresc, adesea ridicol (tot o modalitate de pregătire psihologică era — s-ar zice — şi aceea a vechiului conducător tehnic care, în ajunul meciului, făcea recomandări de genul : „Pe ei, fără milă, mîine ! Să-i mîncaţi cu fulgi cu tot !“ etc.), la un factor autentic, indispensabil astăzi preocupării de maximizare a resurselor performanţei umane, demonstrează ce sferă vastă acoperă mutaţiile produse în arsenalul procedeelor moderne de realizare a randamentelor competiţionale înalte.

Să aruncăm o privire, bunăoară, numai asupra modului de utilizare în pregătirea sportivă a metodologiei specifice domeniului atît de complex al psihologiei, disciplină de sinteză între ştiinţele biologice şi ştiinţele sociale şi care — cum ştim — se ocupă de studierea totalităţii fenomenelor şi proceselor cognitive, afective şi voliţionale.

Aplicate la pregătirea sportivilor, modalităţile ei presupun o activitate complexă mai greu planificabilă cu mijloace obişnuite, sau cuantificabilă în secunde şi centimetri, mai delicată decît exerciţiul fizico-tehnic oricît de iscusit, dar indispensabilă lui. Specialiştii au înţeles de mult şi complexitatea acestor procedee, şi însemnătatea lor. Pe bună dreptate, profesorul universitar dr. Mihai Epuran pleda ca, la realizarea performanţei, să concure „cu tot mai mare pondere ştiinţele psiho-pedagogice care pornesc de la premisa fertilă a existenţei în însăşi fiinţa individului a nucleului energetic al auto-dezvoltării“.

Experţi de peste hotare în pregătirea sportivilor enunţă deziderate similare în lucrările lor consacrate acestor preocupări. Astfel, cunoscutul specialist P. A. Rudik este deosebit de categoric. El afirmă : „La ora actuală antrenamentul care are ca scop obţinerea stării speciale cunoscută sub denumirea de «formă sportivă» nu poate parveni la aceasta decît dacă exerciţiile intense şi toate procedeele tehnice sînt asociate indisolubil cu o solidă pregătire psihică“.

Pe tema pusă acum în discuţie, am avut prilejul să stau de vorbă nu o dată cu antrenori de rugby francezi, englezi, argentinieni care au reuşit performanţe răsunătoare cu echipe obişnuite, din punctul de vedere al potenţialului, fiindcă au acordat atenţia cuvenită procedeelor pregătirii psihice a jucătorilor lor. Cu toţii sînt de acord că, într-adevăr, forma sportivă, în accepţia de stare optimă generatoare de performanţă, reprezintă corolarul nu numai al unei capacităţi fizice superioare, ci şi al unei condiţii psihologice forjate sistematic.

Acum, însă, cînd noţiunea de antrenament psihologic a intrat în limbajul curent, aureola de noutate pe care o evocă acest termen în materie de pregătire sportivă nu este încă risipită. Şi, ca de obicei, noutatea în astfel de domenii are darul să determine tipuri de atitudini diferite, inclusiv diametral diferite : pe de-o parte, adepţi euforici gata să-i supraaprecieze virtuţile, în mod absolutizant, să o considere ca panaceu al tuturor necazurilor, iar, pe de alta, adversari apriori, gata să o subevalueze, să o discrediteze cu un zel demn de o cauză mai bună.

Veritabilii specialişti, însă, cumpănesc cu luciditate avantajele reale ale oricărei noi metode, ca şi eventualele ei neajunsuri, iar, în cazul antrenamentului psihologic, concluzia lor e clară. Acest capitol al pregătirii sportivului de performanţă trebuie conceput în îmbinare deplină cu cel destinat atingerii condiţiei optime fizice. Demontînd mecanismul acestui gen de pregătire şi remontîndu-l, tehnicienii experimentaţi ai antrenamentului sportiv i-au înţeles natura lui intimă, complexă, au învăţat cum să-l facă tot mai profitabil.

Capitolul pregătirii psihologice a competiţiei cunoaşte o îmbogăţire şi diversificare în ritm accelerat, o amplificare a dimensiunilor lui cantitative şi mai ales calitative, impuse de caruselul modern al performanţelor în toate ramurile sportive.

Pozitiv în sine, acest proces de dezvoltare a noilor procedee, de proliferare continuă a lor, face însă din ce în ce mai complexă şi mai dificilă munca tuturor factorilor care concură la pregătirea sportivă.

Este tot mai clar, astăzi, că antrenorului sportiv actual i se cer nu numai vaste cunoştinţe tehnice, dar şi o amplă pregătire în domeniul psiho-pedagogiei, al biologiei, al medicinei.

Pentru ca acest antrenor să se poată desfăşura, el are nevoie de o sistematizare a modalităţilor principale care-i stau la îndemînă.

Pe baza propriei noastre experienţe, ne îngăduim să schiţăm un început al unei asemenea sistematizări. În fapt s-ar putea spune că antrenamentul psihologic se compartimentează pe

trei „secțiuni" aflate într-o continuă interdependență dinamică :

a) procedeele premergătoare competiției ; b) modalitățile adecvate în timpul desfășurării competiției, între diferitele ei faze ; c) metode specifice fazei post-competiție.

Prezentarea mai amplă a metodelor corespunzătoare fiecăreia dintre aceste compartimentări nu poate fi realizată, firește, în cadrul restrîns al unor considerații succinte, ca cea de față. Sintetic vorbind, se poate spune că întreg acest domeniu cuprinde de la clarificarea unor criterii de selecție și formare a viitorilor recordmani și pînă la procedee care vizează ambianța sonoră (fondul muzical subtil) și cromatica din vestiar, la pauză, în cazul sporturilor care includ acest moment ; de la studierea punctelor vulnerabile ale adversarilor pînă la problema așa-zisului „clasament al adevărului", adică a condițiilor psihice ale meciului jucat, acasă și surmontarea handicapului celui din deplasare.

Pentru a exemplifica diversitatea și ingeniozitatea unor procedee, amintim numai de inițiativa acelui antrenor, astăzi răspîndită, de a pregăti echipa pentru o partidă decisivă în deplasare, organizînd un meci de antrenament pe terenul propriu, echipat cu difuzoare care redau zeci de minute în șir, la o intensitate paroxistică, ambianța sonoră defavorabilă, din tribunele stadionului echipei presupuse adverse.

Un mare volum de preocupări este absorbit de tehnicile științifice de dezvoltare a capacității volitive de concentrare a efortului sportivului de performanță, precum și de tehnicile de combatere a tracului, de relaxare în timpul competițiilor al căror specific presupune o succesiune de tentative spațiate de intervale mai mult sau mai puțin lungi, cum ar fi probele de sărituri la marile competiții atletice desfășurate cu participarea a numeroși concurenți.

Studii aprofundate au fost dedicate depistării și dezvoltării spiritului competitiv încă de la o vîrstă foarte tînără a viitorului sportiv de performanță.. Punînd sub lupă această însușire a însușirilor, premisă fundamentală a reușitei competiționale, specialiștii s-au oprit îndelung la problema combativității și a raportului ei cu noțiunea de agresivitate.

Așa cum se știe, controversata noțiune a agresivității reprezintă o temă de dezbateri... combative în lumea științelor biologice, psihologice, psihosociologice și pedagogice, și, firește, în rîndurile lumii științifice a sportului.

Desigur, noțiunea își are accepții diferite în sfere diferite. Una este agresivitatea definită în dreptul internațional, alta în sociologia adolescenților, cea dăunătoare social, și alta în competiția de șah sau tenis.

Evident stilul de joc agresiv și al șahistului, și al tenismenului este o calitate pe care reușita competițională o presupune. Cu alte cuvinte, această „varietate" de agresivitate reprezintă o însușire fără de care nu este de conceput victoria. Iar dacă ne gîndim că în diferite dicționare combativitatea este definită drept o modalitate ofensivă (agresivă) de luptă, atunci cum s-ar putea concepe un boxer, un hocheist sau un rugbyst valoros fără spirit combativ (agresiv)?

Firește, o combativitate specifică, competițională, în limitele regulamentului, ale comportamentului lui homo sapiens. Însăși competiția, la urma urmei, presupune confruntare, deci combativitate în acțiune. Ea, această combativitate (agresivitate stilizată), electrizează competiția.

Despre acest tip de agresivitate vom vorbi mai în detaliu și în capitolul care urmează dedicat antrenamentului specific sportului pe care l-am practicat și în sfera căruia ne desfășurăm acum activitatea, ca antrenor.

În rugby, pregătirea psihologică este menită să contribuie la menținerea permanentă, neobosită a unui comportament activ pe tot parcursul meciului, comportament pe care noi îl numim „combativitate".

Cum am mai arătat, conceptul de combativitate este definit, în dicționare, drept un mod de luptă agresivă, desigur definiția este limitativă, pentru că în domeniul care ne interesează, în cel al sportului cu balonul oval, termenul „combativitate" este arta de a pune în valoare agresivitatea controlată, stilizată, inteligentă.

Toată problema este să știi în ce direcție trebuie canalizată tactica pentru realizarea inteligentă a sistemului de joc preconizat pe care să-l impui oricărui adversar.

A fi combativ în jocul de rugby înseamnă, mai întîi, să-ți mobilizezi energia agresivă în cadrul strict al regulamentului fără nici un rabat. Ea trebuie mobilizată total pînă la limita în care nu prejudiciază sănătatea adversarului.

Deci, a fi combativ înseamnă ca în tot timpul jocului rugbystul să ma-

nifeste o voință, fără slăbiciune, de dominare a adversarului pe toate planurile : fizic, tactic, psihologic.

De altfel, aceasta este una din virtuțile educative ale rugbyului. Din acest unghi, nu mai apare paradoxal cunoscutul aforism „Eu mă port dur cu tine, pentru că te respect".

Dorința de a învinge se manifestă în funcție de modul de pregătire teoretică și practică a meciului, găsind rezerve interne nebănuite în această voință de a fi învingător.

Jucătorul dominat pe plan psihologic nu este în stare să perceapă desfășurarea acțiunilor tactice, emoția sa îi perturbă percepția jocului — se alternează coordonarea neuro-musculară, apar astfel deficiențe în executarea elementelor de tehnică individuală și de post.

În aceste condiții, se vede depășit de desfășurarea acțiunilor, fapt care îl face să se dezorienteze, să fie cuprins de panică, să acționeze la întîmplare, să-și deruteze partenerii.

Avînd în vedere caracterul eminamente colectiv al jocului de rugby, înaltul grad de „socializare" al acțiunilor, conform cărora orice rotiță care nu funcționează blochează mecanismul tactic al întregii echipe, ne dăm seama, o dată mai mult, ce importanță prezintă pregătirea psihică în acest sport, asigurarea unei dominări moral-volitive asupra adversarului.

Poate ar fi util să sistematizăm și modul în care acționează dominarea psiho-fizică asupra adversarului.

Astfel, întregul evantai al atitudinilor, al deprinderilor tehnice, al procedeelor tactice se modifică negativ, intervențiile și reacțiile în joc sînt întîrziate, apare procesul de demobilizare volitivă.

Putem spune că identificăm, în astfel de situații, două tipuri de dezarmare psihică a jucătorului și, deci, a echipei dominate și anume :

— demobilizarea instantanee de angajare în efort, ca urmare a unui placaj tare al adversarului (ca exemplu) ;

— demobilizarea progresivă continuă de angajare în confruntările „corp la corp" în grămadă spontană sau ordonată.

De la un meci la altul, putem observa la aceiași jucători deficitari în pregătirea psihică, deci, la aceleași echipe neantrenate moral-volitiv, comportamente diferite, uneori diametral diferite.

Cauzele posibile ale acestor oscilații de comportament — credem — sînt următoarele :

— un tip particular de culpabilitate psihică ;

— o atmosferă ostilă ;

— o importanță exagerată atribuită rezultatului ;

— maniera defectuoasă de pregătire a obiectivelor tactice ;

— insuficiente procedee tehnico-tactice de a realiza un meci bun ;

— incapacitatea de a controla stările interne defavorabile și generatoare de frică.

În această ordine de idei, ar merita să ne referim la arhicunoscuta problemă a diferențelor de comportament ale unei echipe pe terenul său și pe terenul advers.

Cauzele sînt știute, pentru echipa care se deplasează se creează subconștient un gen de culpabilitate a violării terenului care nu-i aparține. Pe cînd echipa care joacă acasă are un comportament foarte activ, avînd senzația de datorie de a-și apăra terenul — Konrad Lorenz „Apărarea teritoriului" proprie tuturor speciilor vii.

În acest context, jucătorii trebuie convinși că terenul pe care vor juca nu aparține adversarilor, că este un cadru de joc și nu un obiect de proprietate. Pe acest teren intră cele două echipe și victoria este realizată asupra adversarului și nu asupra terenului.

— În învingerea eventualei ostilități a publicului care se manifestă vociferînd — jucătorii trebuie să răspundă la aceste manifestări, jucînd mai bine, mai tare, mai combativ, demonstrînd astfel inutilitatea comportamentelor reprobabile ale gazdelor.

— Determinarea corectă a importanței întîlnirii, dar miza jocului nu trebuie utilizată ca stimuli, pentru că riscăm să apară o anumită teamă, un blocaj, or, pregătirea psihologică are ca scop diminuarea acestora.

Prezentarea prealabilă cît mai exactă a jocului echipei adverse, a punctelor tari și slabe ale acestuia, face să dispară teama de necunoscut. Citățm — ca exemplu — pregătirea cosmonauților în care s-a reușit să fie prevăzute o serie întreagă de aspecte aparent imprevizibile.

— Determinarea corectă a obiectivelor tactice ce trebuie să le îndeplinească — mijloacele de exprimare într-un cadru legal — îl face mai sigur, mai puternic eliminînd starea de incertitudine, de teamă.

În timpul antrenamentelor care preced jocul, trebuie să se lucreze acțiuni tactice în funcție de circumstanțele presupuse ale meciului. Aceasta este legătura cea mai strînsă între pregătirea psihologică și cea tactică. Aceste acțiuni sînt foarte utile pe plan tactic, constituind începutul organizării mentale a jucătorului asupra meciului.

Ele fixează activitatea mentală pe elemente concrete de joc și are trei efecte :

— permite reducerea unei părți a necunoscutului, conturînd jocul, diminuînd teama ;

— permite evitarea greșelilor de gîndire datorită neliniștii și stării de emoție ;

— permite păstrarea intactă a potențialului nervos și hormonal, cunoscînd că teama are totodată ca efect un consum enorm de influx nervos și epuizează potențialul hormonal, ceea ce duce la o stare de oboseală și la reducerea randamentului sportiv.

Reprezentarea mentală de acțiuni (antrenamentul mental) nu poate fi încorporată în pregătirea psihologică decît numai înainte de meci.

Pregătirea unui joc prezintă dificultăți variabile, particulare și obstacole neașteptate. Dacă este indispensabil de a adapta pregătirea jocului cît mai precisă, nu este mai puțin indispensabil de a înarma jucătorul psihologic și tactic față de variațiile neașteptate, posibile de comportament ale adversarului, acestea fiind tot timpul factorul inhibitor.

De asemenea, sportivul trebuie înarmat cu mijloace de control asupra lui însuși, a stărilor interne defavorabile, în sensul de a ști să-și păstreze starea de prospețime psihică și fizică, prin :

1. control respirator ;
2. exerciții de relaxare.

Mai multe mijloace pot contribui la menținerea stării de prospețime psihică și fizică.

Prepararea psihotonică, metodă pretențioasă care are ca bază antrenamentul autogen, are ca scop stăpînirea tonusului în toate circumstanțele. Capacitatea de decontractare parțială a grupelor musculare sau acțiuni pe o funcție vegetativă prin concentrație mentală, ca și mobilizarea rapidă constituie etape importante ale metodei.

O programare generală de antrenament psihotonic trebuie realizată ținînd cont de nevoile specifice sportului, de tipul sportului respectiv și de perioadele planului anual.

Antrenamentul psihotonic special adaptat la sportivi există din anul 1963. — Congresul de medicină sportivă a țărilor latine de la Barcelona.

Redăm mai jos o descripție succintă a marilor metode de relaxare.

Metodele Schultz și Jacobson datează de la începutul secolului XX și putem afirma fără risc de controversă că ele constituie baza a tot ce s-a făcut în domeniul relaxării.

Primele etape ale metodei Schultz (antrenamentul autogen) sînt exerciții de greutate, de căldură, de control cardiac și pulmonar, antrenînd un fenomen de autohipnoză favorizat de formule inductive.

Metoda lui Jacobson caută o relaxare de o manieră analitică. Este vorba de a decontracta succesiv musculatura cît mai deplin. Tehnica constă în a face succesiv exerciții de mare contracție și de relaxare.

Are ca obiectiv eliminarea unui număr de blocaje de origine afectivă.

Eutonia — metodă foarte recentă — se referă la stabilirea tensiunii unei mișcări sau gest. G. Alexander pleacă de la „mișcarea organică“ care se caracterizează prin faptul că nu grevează marile funcțiuni psihologice și posedă o eficacitate maximă.

„Buna coordonare între musculatura agonistă și antagonistă creează o relaxare suficientă ce permite o angrenare totală a lungimii fibrei prin cedare totală a antagonistului“ Sherrington. Ceea ce nu poate să lase insensibil un sportiv.

Toate aceste metode au ca efect comun evitarea fie a dispersiunii activității mentale a jucătorilor prin fixarea gîndirii pe un punct precis — cum ar fi un act de joc, fie pentru delimitarea activității mentale.

Controlul respirației permite fixarea gîndirii pe respirație și realizează în același timp un autocontrol care mărește considerabil capacitatea respiratorie.

Exercițiile de relaxare au ca scop reducerea tensiunii nervoase care precede un meci important și de a conserva influxul nervos.

Pentru a conchide, insistăm asupra faptului că prepararea psihologică nu trebuie nicidecum să acapareze toată activitatea mentală a jucătorului pentru a nu-l suprasolicita.

O bună dozare a ei constituie condiția eficienței pe care trebuie să o atingă sportivul de mare performanță.

D. IONESCU : La préparation psychologique des joueurs de rugby de haute performance

L'auteur — un des anciens grands joueurs de rugby de la Roumanie et un réputé entraîneur à présent — pense lui aussi, qu'à l'heure actuelle, l'entraînement pour la forme sportive ne peut être réalisé qu'en associant indisolublement les exercices intenses et tous les procédés techniques à une solide préparation psychique. Donc, l'ntraîneur sportif actuel doit disposer non seulement de vastes connaissances techniques, mais aussi d'une ample formation dans les domaines de la psycho-pédagogie, de la biologie, de la médecine. Dans ce sens, l'entraîneur a besoin d'une systématisation des principales modàlités dont il dispose afin de se développer. En puisant dans sa propre expérience, l'auteur esquisse le début d'une systématisation de ce genre, selon laquelle l'entramement psychologique est compartimenté en trois sections qui sont en une interdépendance dynamique continue : les procédés précédant la competition ; les modalités adéquates entre les differentes phases durant le déroulement de la compétition ; les méthodes spécifiques à la phase postcompétitionnelle (qu'il explique en détail).

D. IONESCU : Psychological Training of Rugby High Performance Sportsmen

The author, one of Romania's great rugby players in the past and a trainer of repute at present, thinks like many others that at present the training which makes it its aim to create that special state known as sport form, can only be achieved if intensive practice and all the technical procedures are indissolubly associated with sound psychic training. In consequence, a trainer is at present required to have not only vast technical knowledge but also a comprehensive training in psycho-pedagogy, biology and medicine. It follows that, in order to carry on his work properly, the trainer needs to have the main means at his disposal systematized. Relying on his own experience, the author outlines such a systematization in its initial stage, psychological training being divided into three sections which are in a state of constant dynamic interdependence : proceedings preceding a competition ; adequate means to be used while the competition is in progress, a distinction being made during its, different stages ; methods specific, to the postcompetition stage (all of which is set forth in detail).

(urmare din cop. 3)

activement afin de rendre l'exercice physique un mode de vivre et d'actionner de la jeunesse roumaine, en pénétrant largement à l'intérieur de la vie sociale. Structurés selon des aspects accessibles, surtout sous forme de jeux, l'éducation physique et le sport témoignent de leur haute viabilité, de leur force d'attraction et de dynamisation, en répondant ainsi au besoin de perfectionnement de l'homme dans son plan bio-psycho-moteur.

VALERIU FĂRCAȘ : Aspects of the Socialization of Mass Physical Education and Sports in Romania

In the light of the systematic organization of all the activities in the Romanian socialist state, mass physical education and sports alongside the performance activities are to be viewed in the area of socialization of reference systems — health, culture, education, relaxation, science, defence — and closely related to the economic ones. The main goal of the measures aimed at socializing physical education and sports has been significantly attained, especially in recent years, through the organization of the „Daciada" national competition, which ensures an intensive and multilateral promotion of mass physical education and sports, which make an ever-growing social contribution to the multilateral development of the human person, to the shaping of the new type of man. In this way, Daciada is an excelent factor, owing to which the socialized physical education activity acts so that physical exercise should mean a way of living and acting of the Romanian youth, a way of actively participating in the social life. Physical education and sports, structured in accessible forms, mainly games, prove their viability and appeal their dynamizing qualities, thus complying with man's need for bio-psycho-motive improvement.

ASPECTE ALE SOCIALIZĂRII EDUCAŢIEI FIZICE ŞI SPORTULUI DE MASĂ ÎN ŢARA NOASTRĂ*

Prof. VALERIU FĂRCAŞ
Liceul Industrial nr. 2 Tîrgu Mureş

I. Integrarea şi conceptul: În procesul devenirii societăţii noastre socialiste s-a integrat printr-o valoare socială definitorie competiţia sportivă naţională DACIADA, sintetizînd direcţiile, obiectivele, formele şi mijloacele sistemului nostru de educaţie fizică.

Legătura tridimensională: Educaţie fizică — Sport de masă — Sport de performanţă, ca elemente interdependente şi intercondiţionate — constituie ordinea triadică ca un fel de contrapunct axiologic, ca un model epistemologic pe care-l va urmări întreaga lucrare.

Definind cultura fizică drept un conglomerat al culturii socialiste, ca element al socializării sportului în ţara noastră, cultura socialistă — aşa cum sublinia secretarul general al partidului, tovarăşul Nicolae Ceauşescu la cel de-al XIII-lea Congres al partidului, trebuie **„să aibă un rol mai insemnat în formarea conştiinţei maselor largi populare şi în participarea acestora la înflorirea culturii naţionale"**. Acestea sînt elemente călăuzitoare în integrarea educaţiei fizice şi sportului de masă în societatea socialistă.

Dezvoltarea şi valorificarea educaţiei fizice şi sportului, în deplină concordanţă cu cerinţele şi stadiul actual al evoluţiei societăţii noastre socialiste, impun, ca o necesitate firească, integrarea acestor activităţi deosebit de însemnate în procesul de educaţie comunistă a întregului popor, pornind de la principiul că o educaţie desăvîrşită şi o sănătate deplină nu pot fi realizate fără aportul exerciţiului fizic practicat sistematic şi continuu.

Cele trei categorii de activităţi concrete: **educaţie fizică, sportul şi turismul**, instituţionalizate şi cu finalităţi precise, nu se pot substitui, dar se corelează prin efectele lor simultane sau alternative ori succesive, ducînd fiecare pe drumul său către o valoare specifică, atît de accesibilă omului orînduirii noastre. Această valoare de sinteză, rezultată din cumularea activităţii celor trei categorii, este cultura fizică.

Educaţia fizică, sportul şi turismul trăiesc prin valorile proprii, nu de împrumut, valori ce nu pot fi substituite, reprezentînd corolarul celor doi factori: cel natural şi cel social. Prin componenţa fizică omul este legat prin mii de fire de natură, de originea sa biologică, dar totodată este atras centripet spre acţiunea a numeroşi factori sociali, în rîndul cărora un loc special îl ocupă educaţia fizică, sportul şi turismul.

Dar dezvoltarea fizicului are implicaţii multiple şi pentru latura intelectuală, pentru desăvîrşirea individualităţii ca fiinţă spirituală, pentru deschiderea spre lume, deoarece **„sportul devine un instrument şi o metodă a comunicaţiilor de masă care permite fiecăruia să supună unui examen propria sa identitate cu colectivitatea prezentă din care face parte, cît şi poziţia acestei colectivităţi în lume"**.[1]

Educaţia fizică şi sportul de masă sînt componente intrinseci ale culturii fizice, aceasta fiind efectul continuu adunat şi adăugat al întîlnirii omului modern cu exerciţiul fizic, diferit structurat de-a lungul întregii sale vieţi, în cadrul familiei, al instituţiilor preşcolare, universitare şi militare, al asociaţiilor sportive, în timpul său liber, etc.

Particularitatea principală a exerciţiilor încadrate în sportul de masă constă în faptul că ele se desfăşoară în timpul liber. **„Activităţile sportive de masă sînt practicate nu din interes meschin, ci din plăcere, nu ca un mijloc, ci ca un scop în sine, nu din nevoie, datorită unei griji, ci pentru bucuria pe care o provoacă"**.[2] De altfel, principala activitate sportivă de masă este jocul, deoarece în formele supe-

*) Lucrare prezentată în cadrul Simpozionului naţional „Daciada" — 1985.

[1] A. Ziemilski, Scepticismul secolului sportului. În: „Recherches internationales à la lumière du marxisme" nr. 48/1965, p. 7.

[2] Florin Georgescu, Educaţia fizică şi sportul fenomen social, Editura Stadion, 1971, p. 71.

rioare de realizare a acestuia se ajunge la un adevărat **„extaz de mișcare"** cum se exprimă Meunier, sau la o **„euforie fizică"** specifică, după expresia lui G. Durand — **„copilul care se joacă pare să nu obosească. Prin joc el își recîștigă forțele, asemenea lui Anteu sau unei baterii care se încarcă cu ajutorul unui dinam".** [1]

Independent de faptul că sportul de masă e un element structural al timpului liber, el este și o manifestare a ființei umane în domeniul libertății. De altfel, așa se explică cucerirea ființei umane de către această activitate specific umană, pe diferitele trepte de vîrstă și indiferent de statutul social. Dar nu putem vorbi de o activitate sportivă de masă sau chiar de performanță fără o educație fizică, care definește cadrul general al posibilităților concrete pe care individul le are la dispoziția sa în societatea socialistă. Opțiunea este a individului, însă numai în momentul în care educația fizică și sportul școlar i-au creat deprinderi, priceperi și cunoștințe cel puțin elementare și necesare valorificării ulterioare a exercițiilor fizice, indiferent de mijloacele la care se va opri. De aici, necesitatea **„stabilirii în cadrul sisitemului a unor priorități și a unei succesiuni didactice indispensabile «alfabetizării», inițierii motrice date de structura preșcolară, școlară, universitară, în armată (în deosebi în practicarea unor ramuri sportive), riguros organizate în plan social cu activități paralele sau continuate voluntar (în asociații sportive, în cluburi sportive și individual) la vîrsta adultă și chiar dincolo de ea".** [2] În felul acesta, individul stabilește un contact, o relație vie cu natura și societatea, cu oamenii și cu el însuși.

II. Funcțiile și trăsăturile educației fizice și sportului de masă

Educația fizică și sportul de masă constituie o creație a omului ajuns pe anumite trepte ale civilizației, aparținînd domeniului culturii și constituindu-se ca o subdiviziune a acesteia denumită cultură fizică

Esența și necesitatea culturii generale a omului decurg din existența sa socială, ca o formă a conștiinței sociale. Pe baza acestei legități, este evident că existența socialistă determină caracterul socialist al culturii. Înfăptuirea revoluției în ideologie și cultură este o legitate generală a construcției socialiste, ea depinzînd de o mulțime de factori, dar îndeosebi de dezvoltarea bazei tehnico materiale a societății socialiste, de introducerea în întreaga economie a cuceririlor științei și tehnicii înaintate, de creștere a conștiinței socialiste a oamenilor, de educația lor socialistă etc. Formarea omului nou, cu o bogată viață spirituală, cu o personalitate armonioasă și multilateral dezvoltată, este țelul suprem al socialismului, iar cultura reprezintă pîrghia de bază a acestei acțiuni fără precedent în istoria civilizației umane. Dar acest act revoluționar și umanist depinde nu numai de esența lui, ci și de dinamica integrării modului de viață socialist, ca rezultat al politicii economico-sociale a partidului, a muncii sale imense, organizatorice, educative și ideative.

În consecință, numai o cultură socialistă poate să acționeze într-un mod de viață socialist.

Educația fizică și sportul de masă integrate plenar în cultura fizică, componentă de bază a culturii socialiste, acționează variat, dinamic și adaptat elementelor caracteristice ale modului de viață socialist. Aceasta vizează prin efectele ei **„deopotrivă, continuu și progresiv perfecționarea unitară și armonioasă a potențialului biologic și spiritual al omului".** [3] Prezența educației fizice și sportului în evoluția ontogenetică este **„obiectiv, necesară, neînlocuibilă, și măsurabilă prin efectele ei atît în planul creșterii și dezvoltării fizice și motrice, cît și cel al intelectului, afectivului și voluționalului său".** [4] În fond, ființa umană poate să evolueze biologic și spiritual și fără incidența ei cu mijloacele și categoriile culturii fizice, istoria civilizației umane stînd mărturie acestei realități atît de dăunătoare speciei umane. Orînduirii socialiste nu-i este însă indiferent destinul uman, ea îl înnobilează, acționînd activ și din acest punct de vedere cunoscîndu-i efectul complex. Așa se explică de ce apare ideea de necesitate a socializării practicării exercițiilor fizice de către toți oamenii, în toate momentele existenței lor.

Efectele biologice, psihice și morale, în funcție de obiective, metodologie și tehnologie, indeplinesc funcțiile formative și informative ale educației fizice și sportului de masă. Deprinderile, priceperile și cunoștințele motrice, precum și perfecționarea feedbackului în

---

[1] G. Magnane, Sociologie du sport, Galiimard, p. 163—164.

[2] A. Nicu. Cultura fizică și integrarea ei în modul de viață socialist. În: Revista Educație fizică și sport, nr. 12, 1977, p. 12.

[3–4] Ibidem.

vederea realizării gestului motric specific unei ramuri sportive, transferul acestei avuții funcționale **„în actul trăirii cotidiene, în actul productiv, în actul de apărare, în actul destinderii"** — după expresia lui A. Nicu, circumscriu actul comunicării între oameni, explică valențele acestor funcții, rezonanța lor socială.

Apreciind educația fizică și sportul ca o formă modernă a activității corporale, prezentăm aspectele preluate din conceptul enunțat de specialiștii români Valentina Epuran și Mihai Epuran, care formulează funcțiile sportului după direcțiile esențiale ale efectelor și după trebuințele pe care activitățile corporale le satisfac.

Este vorba de a pune pe prim plan acele funcții care au un caracter obiectiv, legic și **„care condiționează existența ființei umane"**. Prima trebuință este aceea de **„mișcare ca mijloc de relație, adaptare la mediu și ca factor al dezvoltării psihomotrice și mentale"**. Pentru o înțelegere mai clară, vom sistematiza aceste funcții: în funcții principale și funcții cu caracter asociativ:

a) **Funcții principale:**

— funcția sanogenetică și sanotrofică;
— funcția conativă, de satisfacere a trebuinței de mișcare;
— funcția de acționare ca mijloc de integrare prin forme specifice de mișcare, corespuntoare modului de viață modern;
— funcția de organizare ca mijloc de realizare a educației, autoeducației și culturii fizice;
— funcția agonistică[1] și ludică;
— funcția de acționare ca mijloc de optimizare a capacității psiho-fizice;

b) **Funcții cu caracter asociativ:**

— funcția politică, ce se manifestă pe plan național și internațional;
— funcția de acționare ca mijloc de recreație activă, prin practicarea sportului în scop de antrenament;
— funcția de acționare ca mijloc de educare a spiritului colectiv, a spiritului de echipă, a autoorganizării și autoconducerii, a competitivității, corelată cu autodepășirea și fair-play și cu etica în general;
— funcția afectogenă;
— funcția de spectacol;
— funcția de acționare ca mijloc de instalare și stimulare a motivației pentru practicarea sistematică a exercițiilor fizice;

Din cele expuse mai sus reținem ca extrem de importantă ideea considerării sportului pentru toți, socializat, ca un factor indispensabil al progresului uman, ca un factor care acționează în principal în direcția dezvoltării, formării și menținerii componentelor biologice, culturale și morale ale personalității umane.

În al doilea rînd, fenomenului sportiv trebuie să-i recunoaștem valențe etice și sociale de înaltă ținută, cum ar fi: umanismul, internaționalismul, democratismul (dreptul de a face sport).

Cultura fizică, în accepția de îngrijire fizică a omului, cuprinde un sistem de cunoștințe teoretice și practice, constituite cu scopul păstrării și consolidării potențialului biologic al tuturor oamenilor. Dar cuprinderea în această sferă a indivizilor suferinzi, a vîrstnicilor, femeilor în situații biologice speciale, a copiilor mici (pînă la 3 ani) și a celor care din diferite motive nu pot fi cuprinși în sfera activității sportive de masă, beneficiază de binefacerile corective profilactice și terapeutice ale culturii fizice medicale care întregesc și extind socializarea exercițiilor fizice asupra întregii populații a țării[2].

Evident, fiecare orînduire socială a avut propria-i cultură fizică, dar numai în condițiile lichidării exploatării omului de către om a căpătat dimensiunile și amploarea ei de astăzi. Cultura fizică a avut și are caracter de clasă și caracter istoric. Democratizarea activității sportive de masă ca și socializarea ca element al culturii fizice socialiste este produsul revoluției, al orînduirii noastre sociale.

Dar democratismul sportului în concepția noastră nu trebuie înțeles doar sub aspectul acordării libertății de a face sport, ci și al asigurării condițiilor de exercitare a acestui drept.

---

[1] agonist = luptător, sportiv, atlet
[2] V. Färcaș, Rettegi K.: Cultura fizică medicală, curs universitar, Institutul pedagogic de 3 ani Tg. Mureș, 1973.

III. Cîteva concluzii

În concepția organizării sistematice a statului socialist român, educația fizică și sportul de masă, alături de activitatea sportivă de performanță, se situează în zona socializării sistemelor de referință (sănătate, cultură, educație, recreere, știință, apărare), în strînsă corelare cu cele economice conduse de sistemul politic și administrativ de stat, încadrat de cel legislativ și juridic. De altfel, documentele de partid precizează: **„În ansamblul mișcării sportive, cea mai largă formă de participare a întregului tineret, a populației, la practicarea exercițiilor fizice și sportului, trebuie să o reprezinte sportul de masă, mijloc de bază pentru fortificarea organismului și dezvoltarea capacității fizice a tuturor cetățenilor patriei."** [1]

În lumina acestor idealuri, activităților sportive de masă, consfințite prin Legea educației fizice și sportului nr. 29 din decembrie 1967, le-au fost asigurate modalități și mai propice pentru realizarea unui progres substanțial.

Obiectivul esențial al măsurilor de socializare a educației fizice și sportului se exemplifică practic și prin marea competiție națională Daciada, menită să asigure dezvoltarea intensă și multilaterală a educației fizice și sportului de masă, determinînd creșterea aportului social al acesteia, în dezvoltarea multilaterală a personalității umane, astfel încît, așa cum sublinia secretarul general al partidului, **„în făurirea omului nou, constructor al socialismului să se îmbine educația cultural-politică cu educația fizică."** [2]

Daciada reprezintă, prin urmare, încă o modalitate prin care cultura fizică socializată acționează activ pentru ca exercițiul fizic să însemne un mod de a trăi și a acționa al tineretului nostru, cu o largă pătrundere în interiorul vieții sociale.

Daciada constituie o expresie vie a socializării unei activități continue și diversificate de amploare națională. Această competiție, organizată pentru prima oară în țara noastră în 1977, din inițiativa tovarășului Nicolae Ceaușescu, secretar general al P.C.R., asigură dezvoltarea intensă și multilaterală de socializare a educației fizice și sportului de masă. Concepută într-un mod unitar, competiția cuprinde cele trei domenii ale activității fizice și anume: educația fizică, sportul de masă și sportul de performanță, îmbinînd organic primele două, ca mijloace principale de dezvoltare armonioasă și păstrarea sănătății poporului, cu cel de-al treilea, de promovare pe scară largă a talentelor pentru sportul de performanță.

Privite astfel, într-o permanentă confruntare cu viața, în dinamismul specific societății noastre, educația fizică și sportul reprezintă o cucerire măreață a geniului uman, o realitate culturală datorită căruia, alături de alte domenii ale culturii și educației, ale vieții sociale și politice, omul agonisește picătură cu picătură sensul desăvîrșirii sale, deoarece **„și corpul își are limbajul său, care trebuie stăpînit în același fel ca și limba".**

Educația fizică și sportul de masă, structurate în anumite forme și în special ca joc, demonstrează marea lor viabilitate, puterea de atracție și dinamizare, faptul că răspund nevoii universale de perfecționare a omului în planul său bio-psiho-motric. Aceasta satisface necesitatea omului contemporan de a se regăsi pe sine în vîrtejul civilizației moderne și răspund dorinței, aspirațiilor sale, realizînd salturile cele mai mari în direcția sănătății fizice și spirituale, a frumosului, plăcutului și utilului.

---

[1] Din Hotărîrea Plenarei C.C. al P.C.R. cu privire la dezvoltarea continuă a educației fizice și sportului din 28.II—2.III.1973.

[2] Din Mesajul tovarășului Nicolae Ceaușescu adresat Conferinței pe țară a mișcării sportive.

VALERIU FARCAȘ: Aspects de la socialisation de l'éducation physique et du sport de masse dans notre pays

Dans la conception de l'organisation systématique de l'ensemble de l'activité de notre Etat socialiste, l'éducation physique et le sport de masse, ainsi que l'activité de performance, se situent dans la zone de socialisation des systèmes de référence: santé, culture, éducation, loisir, science, défense — en étroite corrélation avec les systèmes économiques. L'objectif essential des mesures de socialisation de l'éducation physique et du sport est pleinement valorisé, surtout ces dernières années, par le grande compétition nationale — Daciada — qui assure le developpement intense et multilatéral de l'éducation physique et du sport de masse, en déterminant ainsi la hausse de son apport social au développement multilatéral de la personnalité à la formation de l'homme nouveau. „Daciada" est une excellente modalité grâce à laquelle la culture physique socialisée actionne

(continuare în pag. 61)

INHALT

* * *: Leitungsartikel 1

THEORIE-STUDIEN-FORSCHUNGSARBEITEN

D. BOSTAN, CLAUDIA SIMIONESCU, ADRIANA ŢUGUI, P. LUPAN: Analyse der Byochemische Gradienten — eine möglichkeit zur beobachtung in vorbereitung der Sportler . . 3

MARIA ŞERBAN: Die Strategie der Verfassung einer typische idealen Trainer für Junioren 8

KÖRPERERZIEHUNG UND SPORT IM UNTERRICHT

I. DELDEGAN: Aspekten der maximale Anaerobischen stärke bei die Schüler und Schülerinnen in die Mittelunterricht . . . 17

V. LANCZ: Schüler Vorzugen für Ihren Sportliche tätigkeit in Ihres „Hobby", in Freizeit . . 24

ELLA FEJER: Verschiedene Versammlungen der übungen, Spiele für die vorschüler (A.K.6) in die einleitung in Leichtatheletik 27

TECHNIK-METHODIK-TRAINING

CRISTINA TĂBĂRAŞ: Anwendungen und vorteile einer beispiel für die Junioren, in Basketball 31

A. MURARU: Selektionsmethoden in Judosport III) 42

ŞT. CIORTAN: Wendekreisen für den innern Fuss, ein Neuer Weg in Fortschritt in den Alpischen Sky? 46

SPORT-ERHOLUNG-GESUNDHEIT

G. BRATU: Erfahrungen und Art für eine Anziehung der Jugendlichen in die Leibesübung, in Winterprogramme der „Daciada" in Kreiss Suceava sich befindet 48

MEINUNGEN-BERATUNGEN

D. M. IONESCU: Psychologische vorbereitungen der Leistungsportler, in Rugby 55

V. FĂRCAŞ: Aspekten der verbreitung der Leibesübung der Massensports in unseren Land 62

СОДЕРЖАНИЕ

* * *: Передовая статья 1

ТЕОРИЯ — ИССЛЕДОВАНИЯ

Д. БОСТАН, КЛАУДИЯ СИМИОНЕСКУ, АДРИАНА ЦУГУЙ, П. ЛУПАН: Анализ биохимических градиентов — возможный инструмент для содействия спортивной подготовке 3

МАРИЯ ШЕРБАН: Стратегия установления типологии тренеров для юношей 8

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ШКОЛЕ

И. ДЕЛДЕГАН: Аспекты максимальной анаэробной силы у учащихся гимназиального цикла . 17

В. ЛАНЧ: Место предпочтений учащихся к спортивной деятельности в совокупности их предпочтений и интересов в свободном времени 24

ЭЛЛА ФЕЙЕР: Сборник упражнений, игр, соревнований для детей дошкольного возраста для их приобщеним к занятию легкой атлетикой 27

ТЕХНИКА — МЕТОДИКА — ТРЕНИРОВКА

КРИСТИНА ТЭБЭРАШ: Прикладность и эффективность моделей в подготовке баскетболисток-девушек 31

А. МУРАРУ: Методы отбора в борьбе дзю-до (III) 42

ШТ. ЧОРТАН: Вираж на внутренней ноге — новый путь для прогресса в горнолыжном спорте? 46

СПОРТ — ОТДЫХ — ЗДОРОЬЕ

Г. БРАТУ: Опыт и способ привлечения молодежи к занятию физическими упражнениями, включенными в программу зимнего фестиваля уезда Сучава под эгидой „Дачиады" 48

МНЕНИЯ — КОНСУЛЬТАЦИИ

Д. М. ИОНЕСКУ: Психологическая подготовка спортсменов высших достижений по регби 55

В. ФЭРКАШ: Аспекты социализации физического воспитания и массового спорта в нашей стране . . 62

I. P. Informaţia c. 2785

41 404

Lei 10

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

2
1987

SZEMLEZVE
1987 -03- 20

EFS

Proletari din toate ţările, uniţi-vă!

EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

ANUL XL, NR. 2, FEBRUARIE, 1987

REVISTĂ TEORETICĂ ŞI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAŢIONAL
PENTRU EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

COLABORATORI PERMANENŢI

Tiberiu ARDELEAN, Lazăr BAROGA, Efrem CHERTEŞ, Valentin CONSTANDACHE, Ioan DRĂGAN, Carmen DUMITRU, Mihai EPURAN, Elena FIREA, Adrian GAGEA, Ioan KUNST-GHERMĂNESCU, Maria LOGIN, Alexe NICU, Gabriel POPESCU, Corneliu RĂDUŢ, Eugen SCARLAT, Claudia SIMIONESCU, Leon TEODORESCU.

Redacţia: Str. Vasile Conta 16 Bucureşti, Căsuţa poştală nr. 21—1 Telefon: 11 04 28. Costul unui abonament pe un an, lei 120. Abonamentele pentru străinătate, prin „ROMPRESFILATELIA" — Serviciul export-import presă. Calea Griviţei 64—66 P.O.B. — 12—201 Telex 10376 prsfir Bucureşti

CUPRINS

D. GUŢIU: Contribuţia educaţiei fizice la pregătirea pentru muncă şi viaţă a tinerei generaţii 1

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

E. D. COLIBABA, MARIA BOTA, I. BOTA: Tendinţe şi perspective ale activităţii de educaţie fizică şi sport în lumina noilor programe 5

ŞT. BIRTOLON: Ce trebuie să ştim despre coloana vertebrală. I — Coloana vertebrală normală 19

M. OLARU: Ierarhizarea numerică a prestaţiilor înotătorului . 27

N. LENGHEL: Studiul cauzelor apariţiei accidentelor la lupte şi mijloace de prevenire şi recuperare a sportivilor (II) . . 31

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

D. GÂRLEANU: Conţinutul pregătirii fizice multilaterale şi al pregătirii tehnice polivalente a copiilor şi juniorilor în atletism 35

AL. TEODORESCU: Campionatul de hochei 1986—1987 în lumina cifrelor — Studiu după 18 etape 47

MEDICINĂ SPORTIVĂ

FR. SCHNEIDER: Tonusul simpatic şi reactivitatea la efort . 58

SPORT — RECREAŢIE — SĂNĂTATE

N. POPCOV: Exerciţiile fizice, sportul, voinţa şi perseverenţa înving urmările grale ale poliomielitei 62

CONTRIBUȚIA EDUCAȚIEI FIZICE LA PREGĂTIREA PENTRU MUNCĂ ȘI VIAȚĂ A TINEREI GENERAȚII

Prof. DAN GUȚIU

Inspectoratul școlar al județului Sibiu

Cunoaștem și sîntem convinși că orientarea actuală a școlii este legarea învățămîntului de practică, de viață, aceasta presupunînd accentuarea orientării aplicative în predarea tuturor obiectelor de învățămînt. Aceasta presupune o pregătire multilaterală a tineretului pe baza căreia el să participe multilateral la construirea socialismului.

Legarea învățămîntului de practică obligă școala ca prin fiecare obiect de învățămînt să contribuie la înarmarea elevilor cu cunoștințe, **priceperi și** deprinderi, la educarea calităților, trăsăturilor, sentimentelor apte de a fi valorificate în cadrul activității sociale.

În acest sens, în predarea educației fizice trebuie să se acorde priorități calităților priceperilor și deprinderilor cu o valoare practică îndelungată, cu o largă zonă de aplicare, asigurînd viitorilor specialiști posibilitatea de a se adapta cu ușurință condițiilor de muncă impuse de profesia aleasă, de a-și întări continuu capacitatea de efort.

Educația fizică și sportul, ca activități de interes național, componente ale muncii educative în școală, sînt chemate să-și aducă contribuția tot mai mult la formarea multilaterală a elevilor, la întărirea și călirea organismului lor, asigurîndu-se creșterea capacității de muncă.

Tînăra generație trebuie să fie capabilă nu numai să preia și să amplifice bunurile materiale și culturale făurite de popor, ci și să-și însușească adînc convingerile comuniste, să-și formeze sentimente patriotice și politice, respectul față de valorile societății noastre și de eforturile creatoare ale poporului.

Profesorii de educație fizică trebuie să fie angajați alături de celelalte cadre didactice pentru a milita cu consecvență în vederea înfăptuirii sarcinilor ce reies din documentele de partid privind îmbunătățirea permanentă și perfecționarea învățămîntului din patria noastră.

Cadrele didactice care activează în domeniul activității de educație fizică sînt chemate la continua perfecționare, la eforturi și mai mari în vederea pregătirii viitorului om al muncii.

Atunci cînd vorbim despre pregătirea elevilor pentru muncă, pentru viață, ne referim atît la munca fizică, cît și la cea intelectuală, de altfel se știe că ele sînt nedespărțite, în producția actuală și viitoare crescînd componența intelectuală a muncii.

Dar cum munca fizică nu va dispare total, trebuie să cultivăm la elevi sentimentul prețuirii muncii fizice și capacitatea de adaptare la orice fel de muncă. Cu cît un om este posesorul unor mai bune calități fizice, cu atît mai ușor va putea rezolva o serie de situații ivite în activitatea cotidiană, calitățile fizice avînd un rol dominant în activitatea practică, în munca de zi cu zi.

Sincronizarea comenzii sociale cu produsul școlii, impusă de cerințele actuale și de perspectivă ale societății, solicită integrarea rapidă a tineretului în activitatea productivă și în viața socială, deziderat de mare importanță în etapa actuală a construirii societății socialiste multilateral dezvoltate.

În societatea noastră, folosirea forței de muncă se suprapune cu progresul tehnic, uneori apărînd necesitatea redistribuirii planificate a cadrelor în funcție de nevoile sociale, implicit a pregătirii omului pentru orice activitate.

Înlesnirea procesului calificării și recalificării în vederea realizării acestora cu succes impune ca tineretul să se poată adapta cît mai rapid la noile condiții de lucru.

În acest sens, practicarea sistematică a exercițiilor fizice în cadrul orelor de educație fizică înlesnește flexibilitatea profesională, deoarece în activitatea de educație fizică se formează priceperi și deprinderi motrice variate, care creează omului posibilitatea de adaptare rapidă la orice activitate practică nouă.

Noile cuceriri ale științei în toate domeniile de activitate demonstrează cu temeinicie că formarea omului nou nu poate fi reală, dacă în sistemul factorilor educaționali nu funcționează cu rezultate bune și educația fizică, în

vederea dezvoltării armonioase a viitorului om al muncii. Tocmai de aceea acest gen de muncă reprezintă o activitate de interes național, fapt care explică preocuparea permanentă manifestată de partidul și de statul nostru pentru perfecționarea educației fizice, pentru încadrarea ei funcțională în mersul ascendent al societății noastre.

Elevul de azi, omul muncii de mîine, trebuie neapărat să fie posesorul unei sănătăți bune și al unei excelente pregătiri fizice, el va trebui să posede o mare varietate de deprinderi de mișcare cu o largă valoare de întrebuințare, să posede indici morfofuncționali ridicați și să dispună de calități motrice și psihice bine dezvoltate care să-i permită efectuarea unui larg diapazon de activități impuse de cerințele vieții moderne.

Acesta reprezintă de fapt elementul esențial în construirea orînduirii socialiste, om care trebuie să fie posesorul unei pregătirii polivalente, care să îngemăneze măiestria profesională, stăpînirea perfectă a tehnologiei înaintate, a celor mai noi cuceriri ale științei, cu robustețea sănătății, cu înalte calități fizice și morale. Avînd în vedere faptul că școala constituie principalul factor în formarea și pregătirea tinerei generații, astfel încît aceasta să poată face față celor mai înalte exigențe ale societății noastre, crește în mod nemijlocit și rolul social al educației fizice nu numai în asigurarea unei stări optime de sănătate și de dezvoltare fizică, ci și de pregătire a tineretului pentru muncă și viață.

Constituind unul de elementele de bază ale sistemului de educație comunistă a tineretului, educația fizică servește intereselor statului și ale oamenilor muncii în vederea construirii societății noi.

Profundele prefaceri impun noi determinări ale parametrilor educației fizice, astfel, educația fizică perfecționează deprinderea de mișcare, îmbogățește aptitudinile, mărește randamentul activității fizice și intelectuale, călește organismul, înarmează elevii cu capacitatea de a-și stăpîni aparatul locomotor atît în procesul viitoarei munci, cît și în îndeplinirea activității impuse de viața cotidiană. Dezvoltarea și pregătirea fizică a elevilor sînt elemente de mare importanță în procesul de formare a tinerei generații pentru muncă și viață, acestea trebuind să fie înțelese ca un proces de adaptare a organismului la cerințele mediului social.

Revoluția științifică și tehnică pe care o trăim a determinat o complexitate crescîndă a mijloacelor de producție și a pus cu acuitate problema pregătirii pentru muncă.

Pregătirea pentru muncă nu constă numai în asimilarea cunoștințelor teoretice, ci și în pregătirea calităților fizice — educația fizică fiind singurul obiect de învățămînt care se ocupă de educarea fizicului, de dezvoltarea și perfecționarea calităților fizice.

Educația fizică îl ajută pe tînăr să-și cunoască propriile posibilități fizice, educîndu-i totodată demnitatea și respectul pentru orice fel de muncă fizică, dezvoltîndu-i capacitatea creatoare și posibilitatea de a transfera deprinderile căpătate la situații noi, adaptarea rapidă la noile condiții și metode de muncă.

Progresul tehnic a făcut ca centrul de greutate al activității muncitorului să se deplaseze într-adevăr de la efortul fizic către cel intelectual. Automatizarea, cibernetizarea producției scutesc omul de efortul fizic și chiar de unele funcții ale muncii intelectuale, dar oricît de înalt ar fi gradul de automatizare, omul, cu calitățile lui fizice și psihice, rămîne factorul decisiv al producției.

Astăzi și în perspectivă, într-o societate predominant dinamică, se impune dezvoltarea acelor capacități și trăsături (flexibilitate, mobilitate independentă, creativitatea gîndirii și, în general, comportamentul) care să-i asigure ființei umane readaptarea la schimbările rapide și profunde ce survin în ambianță și, prin aceasta, integrarea creatoare în procesul de dirijare și realizare a progresului social. Educația fizică îl ajută pe tînăr să-și dezvolte inteligența activă și creatoare, îi dezvoltă capacitatea de a rezolva și de a pune probleme, de a lua decizii și de a le aplica, de a se adapta cu rapiditate la situații noi, neprevăzute.

Promovînd în lecții acele procedee care pun elevii în situația de a găsi singuri (pe baza unor indicații prealabile) soluții potrivite în rezolvarea unor probleme, acționîndu-se pregnant și eficient în direcția dezvoltării proceselor superioare de cunoaștere, stimulînd aptitudinile și interesele elevilor, formîndu-le deprinderi și obișnuințe de muncă individuală, rezolvăm sarcinile care revin profesorilor de educație fizică în cerințele actuale ale societății.

De asemenea, în conținutul lecțiilor trebuiesc promovate acele exerciții și forme de activitate care pot determina și influența pozitiv starea de sănătate, capacitatea de muncă ridicată.

Concepția modernă în organizarea procesului instructiv-educativ trebuie să insiste pe stimularea gîndirii creatoare, a imaginației, a inventivității, promovînd inițiativa, munca independentă în scopul lărgirii și aprofundării cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor.

Obiectivele principale ale educației fizice școlare sînt și trebuie să fie pe lîngă dezvoltarea fizică armonioasă și dezvoltarea gîndirii și aptitudinilor, a capacităților de a se descurca în principalele procese ale muncii.

În cadrul orelor de educație fizică este indicat ca elevii să lucreze nu numai fizic, ci și intelectual. Nu este normal ca elevii să fie numai observatori, spectatori care să execute o mișcare ca niște roboți. Ei simt o mare plăcere atunci cînd sînt puși în situația de a găsi soluții noi, încearcă satisfacții de fiecare dată cînd sînt în fața activității împlinite, cînd își apreciază roadele eforturilor depuse de ei sau de întreaga echipă sau clasă.

A vedea în elev un simplu executant înseamnă a-l subestima, a nu ține seama de capacitatea și dorințele sale. A-l ține pe elev în situația de executant docil, a nu stabili cu el relații de încredere și cooperare înseamnă a-l dezarma în fața acțiunii, a muncii.

Transmiterea și însușirea cunoștințelor în procesul de învățare la educație fizică trebuie să urmărească, pe de o parte, formarea la elevi a unei concepții științifice despre importanța și căile practicării exercițiilor fizice, despre rolul educației fizice în viața omului epocii noastre, iar, pe de altă parte, conștientizarea actului motric, utilitatea educației fizice în viață.

Atunci cînd elevul învață în lecții nu numai exercițiul în sine, ci și modalitatea de a-l aplica în condiții diferite, înțelegînd nu numai particularitățile de execuție, ci și posibilitatea executării exercițiului fizic pentru atingerea scopului pentru care s-a format, se asigură conștientizarea execuției.

Explicațiile teoretice trebuie să asigure înțelegerea scopului acțiunii și a modalității de utilizare a acesteia în activitatea practică. În acest sens, este necesar ca sistemul de cunoștințe, priceperi, deprinderi însușite de elevi în cadrul orelor de educație fizică să aibă valoare practică, aplicativă, găsindu-se posibilități de utilizare în activitatea socială.

Educația fizică formează elevii sub aspect motric dezvoltîndu-le diferite calități, în același timp, le călește și le fortifică organismul. Capacitatea de a munci în mod disciplinat, de a-și coordona mișcările este și ea rezultatul practicării exercițiilor fizice în cadrul orelor de educație fizică. În cadrul acestora, elevii înțeleg și se conving de necesitatea respectării anumitor reguli, trăirile emotive (mai intense decît la orice alt obiect de învățămînt) contribuind la formarea sentimentelor de dragoste față de colectivul din care face parte, față de muncă. Raporturile care se stabilesc între elevi în timpul jocurilor sau al întregii ore de educație fizică contribuie nemijlocit la închegarea colectivului, la formarea deprinderii de muncă colectivă, la dezvoltarea capacității de a-și subordona interesele proprii celor ale colectivului. Atitudinea corectă față de muncă se manifestă prin îndeplinirea conștiincioasă și corectă a tuturor sarcinilor primite de la profesor, prin spiritul de inițiativă, prin capacitatea de a învinge greutățile. În predarea educației fizice, acționîndu-se în mod special pentru formarea și dezvoltarea calităților motrice și de voință, se pot realiza o serie de trăsături, ca : dragostea pentru munca fizică, spiritul de inițiativă, disciplina conștientă, curajul, stăpînirea de sine, punctualitatea, corectitudinea, simțul ordinii, necesare elevilor atît în practicarea exercițiilor fizice, cît și în activitatea lor de viitori oameni ai muncii.

În activitatea de educație fizică, efortul fizic este caracteristic, el presupunînd o muncă serioasă și temeinică.

Educația fizică, jocul, mișcarea sînt acțiuni care necesită uneori eforturi susținute în vederea realizării unor țeluri interesante, atractive.

Jocurile în cadrul orelor de educație fizică, după unii, înseamnă activități lipsite de seriozitate. Din contră, ele sînt activități de mare seriozitate, de mare răspundere, care presupun riscul eșecului, dar în același timp și efort permanent de autoperfecționare pentru a-și depăși adversarul de joc. În acest sens, munca poate fi asimilată jocului, considerînd-o o permanentă competiție cu alții, cu tine însuți, o permanentă rezolvare de probleme, de situații, rezolvarea care contribue atît la dezvoltarea gîndirii, a inteligenței cît și a creativității.

Activitate, prin excelență, practică, procesul de educație fizică contribuie la educarea unei atitudini înaintate față de muncă, exprimată prin : sîrguință, conștiinciozitate, exigență față de propria persoană și față de colegi, creativitate, inventivitate spirit de întrajutorare tovărășească. Activitatea de educație fizică se desfășoară în cadrul colectivului (echipei, grupului), aspect

care influențează formarea și manifestarea spiritului colectivist. Solicitările intense la care sînt supuși participanții la exercițiul fizic, dificultățile cu care se confruntă în cadrul efectuării unor acțiuni motrice necesită trăsături volitive deosebite, exprimate prin: energie (hotărîre, curaj, spirit de inițiativă), fermitate (tărie, perseverență), încredere în sine.

Respectarea în cadrul lecțiilor sau a competițiilor, a deciziilor profesorului, arbitru ui, respectarea regulilor de desfășurare a unor activități, contribuie la educarea disciplinei conștiente, a ordinei și stăpînirii de sine.

În vederea realizării dezideratului de pregătire pentru muncă și pentru viață a tinerei generații, toți profesorii de educație fizică trebuie să acorde importanță sporită realizării celor mai semnificative momente ale lecției, sintetizînd mijloacele științifice pentru a asigura o dezvoltare generală și specifică, contribuind la întărirea stării de sănătate a elevilor și la sporirea capacității de muncă și efort.

Structurile de exerciții trebuiesc utilizate ca mijloace de dezvoltare armonioasă, trebuind să fie îmbinate în așa mod încît să capete caracter utilitar aplicativ.

Acest obiect de învățămînt nu trebuie privit în mod unilateral, numai prin prisma rolului pe care îl joacă în dezvoltarea fizică a elevilor și menținerea sănătății. Influențele educației fizice sînt multiple, sănătatea și dezvoltarea normală contribuind în mod esențial la pofta de viață, sporind capacitatea de muncă, pregătirea pentru viață.

D. GUȚIU: La contribution de l'éducation physique à la préparation de la jeune génération pour le travail et la vie

L'auteur présente une argumentation en faveur de la contribution de l'éducation physique à la préparation de la jeune génération pour le travail et la vie; il affirme que la préparation pour le travail ne réclame pas seulement l'assimilation des connaissances théoriques mais elle englobe également la formation des qualités physiques, l'éducation physique étant le seul sujet d'enseignement s'occupant de l'éducation, du développement et du perfectionnement des qualités physiques. L'éducation physique permet à un jeune homme de connaître ses propres possibilités physiques, en éduquant en même temps la dignité et le respect pour tout genre de travail physique, en développant sa capacité créatrice et la possibilité de transférer son savoir à de nouvelles conditions et méthodes de travail.

D. GUȚIU: The Contribution of Physical Training to the Education of the Younger Generation for Work and Life

The author provides strong arguments in favour of the contribution made by physical education to the younger generation's education for work and life. He starts from the premise that education through work does not only mean to assimilate theoretical knowledge, but also to develop physical qualities; he demonstrates that physical education is the only discipline dealing with the development and improvement of the physical qualities. It is physical education which helps young people to become aware of their own physical possibilities; it also cultivates dignity and the respect for every physical activity; likewise, it develops the young people's creative potentials and the possibility of transfering the acquired skills to new situations, and to new working conditions and methods.

TENDINȚE ȘI PERSPECTIVE ALE ACTIVITĂȚII DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT ÎN LUMINA NOILOR PROGRAME

Șef lucrări EVULEȚ DUMITRU COLIBABA
Institutul Politehnic București

Asist. univ. MARIA BOTA — I.M.F.
Șef lucrări IOAN BOTA — I.P.B.

Educația fizică și sportul trebuie să fie subordonate raportului om-muncă. Așa cum fiecare profesie necesită o anumită pregătire, tot așa fiecare tînăr **trebuie educat din punct de vedere fizic pentru a face față solicitărilor diferențiate ale procesului muncii. În acest sens după cum subliniază tovarășul Nicolae Ceaușescu, activitatea de educație fizică și sport** se cere să fie mai strîns legată de **producție, să contribuie la stimularea și dezvoltarea energiilor și capacităților creatoare ale oamenilor muncii în munca concretă pentru îndeplinirea sarcinilor de plan în întreprinderi.**

În optimizarea raportului om-muncă distingem o serie de operațiuni și fenomene care determină în mare măsură eficiența productivă. Acestea sînt :

— **orientarea profesională,** care pleacă de la individ, pe care-l informează despre aptitudinile cu care este înzestrat și-i indică profesiunea în care ar obține rezultate superioare ;

— **selecția profesională**, care pleacă de la profilul profesional, stabilind în ce măsură un individ posedă aptitudinile cerute de activitatea practică. Acest proces se prelungește în timp și conduce la ierarhizări profesionale.

— În sfera însușirilor pe care le manifestă un individ distingem o serie de **aptitudini profesionale** cum ar fi : capacitatea de gîndire rapidă și operativă, capacitatea de decizie, psiho-motorii, mecanice, vizuale, specializate (L. L. THORSTONE, C. I. BOTEZ, AL. ROȘCA) care trebuie valorificate. În același timp, activitatea profesională propriu-zisă (profesia), are o latură reversibilă asupra individului. Activitatea profesională îndelungată cultivă o serie de însușiri și aptitudini specializate.

Formele și mijloacele diversificate ale educației fizice și sportului pot aduce o contribuție serioasă în optimizarea raportului om-muncă. Efectele exercițiilor fizice (formarea și perfecționarea aptitudinilor motrice, adaptarea organismului la solicitări de anumită intensitate, viteză și complexitate etc.) se răsfrîng favorabil prin transfer nespecific sau specific asupra randamentului muncii. Mișcările impuse de mînuirea aparaturii vor fi mai precise și mai coordonate, eforturile profesionale vor fi mai ușor suportate sau compensate ș.a.m.d. Unele cercetări întreprinse în acest sens relevă prezența unei similitudini între diversele grupe de exerciții fizice și dinamica acțiunilor motrice impuse de anumite meserii. **Cunoșterea acestor interrelații amplifică cu mai multă tărie rezonanța educației fizice în realizarea educației politehnice a omului nou.**

SCOPUL LUCRĂRII

— stabilirea principalelor caracteristici ale profilelor profesionale pentru care se pregătește studentul din I. P. B. ;

— desemnarea profilelor profesionale specifice pentru care realizarea obiectivelor educației fizice trebuie să capete un conținut diversificat în vederea pregătirii pentru „muncă" și pentru optimizarea randamentului productiv ;

— elaborarea unor modele de instruire adaptate la cerințele profesionale ale viitoarelor locuri de muncă.

Tabelul 6

Potențialul fizic al studenților din I.P.B. (anul I și II)

(Analiza comparativă a datelor medii obținute la probele de control SUVA 1982)

ANUL I

PROFIL	PROBE / FACULTĂȚI	100 m		1000 m		Săritură în lungime		Aruncarea greutății		Tracțiuni		Exerciții în 4 timpi	
I. Electric	$\bar{X}$ / I.P.B.	14,07		2:43,69		4,75		7,81		8,11		15,21	
	1. Electrotehnică	14,48	-	2:40,60	0	4,64	-	7,67	-	7,17	-	15,60	+
	2. Energetică	13,99	+	2:38,11	+	4,82	0	8,41	+	7,70	0	15,53	+
	3. Automatică	13,88	0	2:30,53	+	4,78	0	7,79	0	8,13	0	15,70	+
	4. Electronică	14,23	-	2:35,08	-	4,66	-	7,50	-	7,86	0	15,48	0
II. Mecanic	5. Mecanică	14,41	-	2:37,79	+	4,67	-	8,13	+	8,46	0	15,63	+
	6. T.C.M.	13,99	0	2:48,23	0	4,83	+	7,73	0	7,79	0	14,89	-
	7. Mec. Agricolă	14,05	0	2:48,03	-	4,80	0	7,74	0	6,89	-	14,88	+
III. Transporturi	8. Transporturi	13,87	+	2:40,86	+	-	/	7,79	+	8,07	0	14,65	-
	9. Aeronave	13,86	+	2:31,37	+	4,77	0	7,91	0	7,69	0	15,32	0
IV. Chimic	10. Teh. Chimică	14,19	0	2:60,19	-	4,67	0	7,83	0	7,66	0	15,38	0
	11. Utilaj Chimic	13,47	+	2:33,16	+	4,73	0	7,82	0	10,78	+	14,85	0
V. Met.	12. Metalurgie	-	/	-	/	-	/	-	/	9,22	+	15,19	0

ANUL II

I. Electric	$\bar{X}$ / I.P.B	14,07		2:48,21		4,67		-		7,87		15,43	
	1. Electrotehnică	13,99	0	2:50,10	0	4,61	0	-		6,50	-	15,70	+
	2. Energetică	13,99	0	2:30,07	0	4,90	+	-		8,52	0	16,15	+
	3. Automatică	14,08	0	2:40,70	+	4,68	0	-		7,56	0	15,52	0
	4. Electronică	14,17	0	2:31,76	+	4,71	0	-		8,08	0	15,45	0
II. Mecanic	5. Mecanică	13,97	0	2:44,95	+	4,70	0	-		8,61	+	16,36	+
	6. T.C.M.	13,93	+	2:58,99	-	4,71	0			8,19	0	15,45	0
	7. Mec. Agricolă	14,13	0	2:52,60	-	4,67	0	-		6,73	-	14,30	-
III. Transporturi	8. Transporturi	14,04	0	2:60,80	-	4,60	0	-		7,85	0	14,20	-
	9. Aeronave	14,01	0	2:29,18	+	4,69	+	-		6,05	-	14,70	-
IV. Chimic	10. Teh. Chimică	14,12	0	2:58,73	-	4,72	+	-		7,77	-	15,46	0
	11. Utilaj Chimic	14,05	0	2:46,26	0	4,59	0	-		7,58	0	15,24	0
V. Met.	12. Metalurgie	-	/	-	/	-	/	-		8,26	+	15,36	0

Notă: „+" „-" „0" = semnificație de creștere, scădere, stagnare.

Tabelul 7

Potențialul fizic al studentelor din I. P.B. (anul I și II)

(Analiza comparativă a datelor medii obținute la probele de control SUVA 1982)

ANUL I

PROFIL	PROBE / FACULTĂȚI	100 m		500 m		Săritura în lungime		Aruncarea greutății		Menținut		Ridicarea genunchilor la piept	
I. Electric	X̄ / I.P.B.	18,17		1:64,79		3,21		5,25		31,19		33,60	
	1. Electrotehnică	17,81	0	1:44,55		3,16		5,63	+	-	/	-	/
	2 Energetică	18,57	-	1:60,81		3,26		5,23	0	24,34	-	30,74	0
	3. Automatică	18,14	0	1:52,27		3,22		5,31	0	32,47	0	29,88	-
	4. Electronică	18,17	0	1:40,53		3,16		5,12	0	31,20	0	30,69	-
II. Mecanic	5. Mecanică	17,82	+	1:56,72		3,31		5,55	+	38,40	+	29,88	-
	6. T.C.M.	18,03	0	1:79,51		3,22		5,14	0	27,10	-	24,34	-
	7. Mec. Agricolă	18,29	0	1:57,50		3,17		5,18	0	35,62	0	21,61	-
III. Transporturi	8. Transporturi	-		-		-		-		-		-	
	9. Aeronave	17,91	0	1:42,77		3,19		5,62	0	19,78	-	31,15	-
IV Chimic	10. Teh. Chimică	18,26	0	1:68,12		3,26		5,13	-	28,82	-	22,75	-
	11. Utilaj Chimic	18,24	0	1:61,93		3,24		5,16	0	24,30	-	38,20	0
V. Mec.	12. Metalurgie	-		-		-		-		37,31	+	33,63	0

ANUL II

I. Electric	X̄ / I.P.B.	17,99		1:71,52		3,21		-		30,26		28,30	
	1. Electrotehnică	18,44	0	1:59,15		3,22		-		29,54	0	-	
	2. Energetică	18,11	0	1:66,73		3,29		-		29,39	0	29,00	0
	3. Automatică	18,47	-	1:65,58		3,11		-		32,93	0	31,22	+
	4. Electronică	17,83	0	1:71,90		3,30		-		31,07	0	29,88	0
II. Mecanic	5. Mecanică	17,69	+	1:69,01		3,16		-		36,25	+	26,62	-
	6. T.C.M.	18,60	-	1:79,67		3,28		-		26,68	-	25,89	0
	7. Mec. Agricolă	18,28	0	1:73,89		3,05		-		32,64	0	22,68	-
III. Transporturi	8. Transporturi	-		-		-		-		-		-	
	9. Aeronave	18,19		1:61,93		3,26		-		24,27	-	28,60	0
IV Chimic	10. Teh. Chimică	18,22		1:76,45		3,26		-		30,08		27,63	0
	11. Utilaj. Chimic	17,48		1:71,88		3,17		-		23,17	-	31,71	0
V. Met.	12. Metalurgie	-		-		-		-		29,34	0	29,84	0

Legendă: + = diferența pozitivă față de X̄ pe I.P.B.
- = -"- negativă -"- -"- -"-
0 = nesemnificativă (în plus sau în minus)

IPOTEZELE DE LUCRU

● obiectivele educației și sportului în învățămîntul superior sînt bine orientate din punct de vedere politic și științific **Transpunerea lor în practică presupune, însă, intensificarea preocupărilor pentru rezolvarea unor laturi didactice particulare determinate de unele profiluri profesionale.** În cazul Institutului Politehnic București acest lucru se impune ca o condiție sine qua non avînd în vedere existența celor 12 facultăți cu profil profesional diferențiat ;

— la modul ideal, fiecare facultate trebuie să beneficieze de un „model de instruire" propriu adaptat la cerințele profesionale proprii. Avînd în vedere condițiile în care se desfășoară activitatea, **procesul de educație fizică a studenților trebuie să se desfășoare după un model unic care include, însă, o serie de micromodele de instruire particulare pentru unele facultăți ;**

— profilele profesionale pentru care se pregătesc studenții institutului nostru reclamă cu insistență intensificarea preocupărilor pentru modelarea condițiilor în care absolvenții își exercită activitatea. În acest sens, educația fizică și sportul poate și trebuie să-și aducă o contribuție calitativ superioară în realizarea educației politehnice a studenților. Modelelor de instruire din institut trebuie să li se imprime finalități tehnologice mai bine conturate.

METODELE DE CERCETARE

— Documentare ;
— Convorbiri pe bază de chestionare scrise și anchetă socială ;
— Testări și experimentări practice ;
— Prelucrarea statistică a datelor cifrice obținute prin diferite testări.

SARCINILE ȘI DESFĂȘURAREA PROPRIU-ZISĂ A CERCETĂRII

1. Stabilirea profilului profesional al absolvenților I. P. B și implicațiile lui asupra conținutului procesului de instruire.

Elaborarea **„modelelor profesionale propriu-zise"** a fost necesară pentru a servi ca **modele de referință** pentru stabilirea obiectivă a conținutului procesului de educație fizică a studenților. În acest sens, s-au elaborat pentru cele 12 facultăți cîte un profil profesional în care au fost surprinse numai acele componente ale solicitărilor specifice care pot avea implicații directe asupra alegerii mijloacelor, metodelor și formelor de practicare a educației fizice și sportului din institut **(planșa I și a II-a)**.

2. Analiza și sistematizarea profilelor profesionale.

Analizînd conținutul celor 12 profile profesionale, am ajuns la următoarea constatare generală : în toate cele 12 profile profesionale, inginerii sînt încadrați în trei sectoare de activitate pe care noi le-am notat cu literele a, b, c ;

a) în procesul de producție propriu-zise (uzine, fabrici, combinate) ;
b) în cercetare-proiectare ;
c) în procesul de formare a viitoarelor cadre specializate (învățămînt). (vezi **planșa a II-a**).

Regimul de muncă a inginerilor din sectoarele b și c (cercetare-proiectare, învățămînt) este în mare măsură asemănător cu regimul de activitate al studenților. Putem spune că, pentru aceste sectoare, principalele caracteristici ale viitoarelor locuri de muncă sînt anticipate și rezolvate de actualele programe de instruire a studenților **(planșa a 3-a)**.

Regimul de activitate a inginerilor angrenați direct în procesul de producție (sectorul a) ridică în fața activității de educație fizică și sport în învățămîntul nostru o problemă esențială, și anume problema educației politehnice a studenților. Din acest punct de vedere, profilele profesionale ale inginerilor legați direct de procesul de producție prezintă unele caracteristici asemănătoare și unele deosebiri **(planșa a 4-a)**.

Caracteristicile asemănătoare ale activității conturează un model de profil profesional universal valabil pentru toate categoriile de ingineri angrenați în activitatea practică.

3. Stabilirea elementelor particulare ale profilelor profesionale care necesită modele specifice de instruire.

Luînd în evidență elementele și caracteristicile particulare ale celor 12 profile profesionale putem sistematiza cele 12 facultăți în 5 categorii :

I. ELECTRIC ;
II. MECANIC ;
III. TRANSPORTURI AERIENE ȘI FEROVIARE ;
IV. CHIMIC ;
V. METALURGIC.

PLANȘA 1

PROFILUL PROFESIONAL

(Model de referință pentru alegerea mijloacelor, metodelor de practicare a educației fizice în timpul studenției)

Nr.	COMPONENTELE PROFILULUI	ELEMENTE SPECIFICE
1.	Consumul de energie necesară desfășurării muncii	— Calorii 24/h — durata efortului — aparatele și funcțiunile organelor solicitate — caracterul efortului intelectual (instruire, concepție, îndrumare, corectare fizic, mixt).
2.	Pozițiile de muncă	— STÎND, ȘEZÎND, CULCAT, VARIABILE, etc.
3.	Părțile corpului solicitate (segmente, articulații)	— degete, mîni, brațe, trunchi, spate, etc.
4.	Grupe musculare cu rol principal și felul mișcărilor	— angrenate dinamic, static, suprasolicitate etc. — felul mișcărilor: de rotație, de locomoție, simple: — complexe, ample, limitate; — mobilitate articulară; — mobilitate articulară;
5.	Deprinderi motrice de bază și calități motrice	— mersul, alergarea, săritura, etc. — rezistență, îndemînare, forță, combinate; — solicitarea organelor de simț;
6.	Solicitări de natură nervoasă.	— stări emoționale deosebite;
7.	Capacități, deprinderi și priceperi formate de profesie	GÎNDIREA TEHNICĂ: instrumentele, uneltele, mașinile, schițele, schemele, etc. pe baza cărora operează gîndirea tehnică; — ABILITĂȚI SENZORIO-MOTORII; distanțe, mărimi, poziții în spațiu formele obiectelor, ș.a. (CONSTANȚE PERCEPTIVE) — sensibilitatea analizatorilor: vizuală, simțul cromatic, auditivă, tactilă, simțul echilibrului, etc. — APTITUDINI MOTRICE: viteză, de reacție precizia, coordonare, ritm, ordinea și forța mișcărilor dexteritatea manuală; — priceperi și deprinderi practice: de a citi o schiță (plan, schemă) de a (de)monta aparatură, de a folosi uneltele de muncă;
8.	Morbiditatea profesiei	— Atitudini și deficiențe fizice — accidente și traumatisme; — tulburări ale sistemelor funcționale. — boli profesionale.

PLANȘA 2.

PROFILUL ABSOLVENTULUI FACULTĂȚII DE AERONAVE (exemplu)

	DOMENII DE ACTIVITATE		
	a) PRODUCȚIE	b) Proiectare	c) CERCETARE-ÎNVĂȚĂMÎNT
1	2	3	4
1. Consum de energie și sistemele organismului solicitate cu preponderență	— 3000—4000 cal/24 pentru navigatori ; 3000 cal. pentru ceilalți ; — 8 h, în care exercită funcții de îndrumare, instruire, control ; — static 2—3 ore ; — aparatul locomotor ; — sistemul nervos central ; — pentru navigatori-organism perfect sănătos ;	—2500—3000 cal/24h —8 h-efort intelectual și fizic de natură statică — SNC	— 2500—3000 ca/l /24 h — 8 h-efort intelectual și fizic (deplasarea manipularea aparatelor) ; — SNC — aparat locomotor mai ales membrele superioare ;
2. Poziții de muncă	— stînd, șezînd, culcat, variabile și uneori în echilibru nestabil ;	— șezînd, stînd	— șezînd, stînd, variabile ;
3. Părțile corpului solicitate	— degete, mîini, brațe, trunchi, membre inferioare, variabile	— mîini, degete, brațe	— degete, mîini, brațe, trenul inferior
4. Grupe musculare cu rol principal și felul mișcărilor	— pentru navigatori : mușchii brațelor și picioarelor ; — mișcări complexe ale membrelor superioare pentru manevrarea aparatelor de bord	mușchii degetelor, mîinilor și brațelor ; — mișcări limitate ca amplitudine dar de mare precizie ;	— mușchii spatelui, brațelor, mîinilor ; — mișcări simple
5. Deprinderi și calități motrice	— mersul, escaladarea, aruncarea, prinderea, echilibrul — viteza de reacție și de execuție, îndemînarea, forța și rezistența ;	— deprinderi și calități motrice obișnuite mai puțin solicitate ;	— mers, alergare, echilibrul, ș.a. puțin solicitate
6. Solicitări de natură nervoasă	— operativitatea gîndirii și stabilitatea atenției ; — trăiri psihice de mare intensitate ; — stressuri :	— stabilitatea și concentrarea atenției ; perseverența — capacitatea de concepție imunitatea la factorii perturbanți	— capacitatea de gîndire și concepție ; — perseverență ;
7. Capacități, priceperi și deprinderi formate de profesie	— perceperea semnalelor aparatelor de zbor, analiza rapidă și acționarea comenzilor ; — acuitatea vizuală, simțul cromatic, perceperea adîncimilor ;	— gîndirea tehnică specifică constructorilor de aeronave ; — spirit inventiv și capacitatea de creație	— gîndire tehnică specifică activității facultății de aeronave — deprinderi practice ;

(continuare Anexa 2)

1	2	3	4
	— simțul echilibrului și orientarea în spațiu ; — precizia mișcărilor, reflexe bune ; — succesiunea mișcărilor : (comenzilor) ; — curaj și stăpînire de sine în orice situație ; — colaborare și spirit de echipă ;	— priceperi și deprinderi practice	— capacitatea de a citi schițele, de a folosi aparatura ;
8. Morbiditatea profesiei	— surmenaj și tulburări funcționale apărute pe cale nervoasă (circulator, digestiv, etc)	— cifoze, scolioze, umeri aduși s.a.	— atitudini și deficiențe fizice neconcludente

PLANȘA 3

CARACTERISTICILE PROFILULUI PROFESIONAL AL INGINERILOR DIN SECTOARELE DE CERCETARE-PROIECTARE-ÎNVĂȚĂMÎNT ȘI IMPLICAȚIILE LOR ASUPRA SARCINILOR EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI

CARACTERISTICILE REGIMULUI DE MUNCA (CERCETARE-PROIECTARE-ÎNVĂȚĂMÎNT)	IMPLICAȚII ASUPRA CONȚINUTULUI ȘI SARCINILOR EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI
• CONSUM ENERGETIC : 2500—3000 cal/24h • poziții de lucru statice invariabile pe parcursul a 8—10 ore (stînd-șezînd) • activitate motrică foarte redusă la nivelul trenului inferior, mișcări rapide, precise și limitate ca amplitudine la nivelul trenului superior ; • mișcări automatizate ale mîinilor pentru manipularea instrumentelor de lucru, aparatelor și altor unelte de muncă ; • lucru muscular cu caracter static ; • efort intelectual prelungit (concepție, control, îndrumare) ; • încordarea S.N.C. solicitat din plin atenția, vederea, gîndirea, ș.a.	— stimularea organismului pentru o funcționalitate armonioasă longevivă. În acest sens se va cultiva dorința de menținere și depășire a plafonului de pregătire fizică dobîndită anterior ; — stimularea interesului pentru practicarea organizată a unor discipline sportive (odihna activă) ; — compensarea efortului profesional, exerciții și mijloace utile desfășurate în timpul liber sau în regimul de lucru a zilei ;
• MORBIDITATE : • PENTRU POZIȚIILE STÎND — Cifoze, scolioze, spate rotund, modificări ale aparatelor din bazin, constipație. • PENTRU POZIȚIA STÎND : picior plat, edeme varicoase, cifoze, lordoze, spate rotund.	• Preîntîmpinarea efectelor nocive prin exerciții pentru : — capacitatea respiratorie ; — ținuta corporală (în special asupra spatelui) în diferite posturi (stînd, mers, etc.) ; — dezvoltarea forței musculare (spate, brațe, centura scapulo-humerală, abdomen, membre inferioare) — relaxare, suplețe, mobilitate articulară ; — diversitate motrică, îndemînare și dexteritate (jocuri sportive și alte mijloace ale educației fizice și sportului).

PLANȘA 4

CARACTERISTICILE PROFILULUI PROFESIONAL AL INGINERILOR DIN SECTORUL ACTIVITĂȚII PRODUCTIVE ȘI IMPLICAȚIILE LOR ASUPRA SARCINILOR EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI ÎN ÎNVĂȚĂMÎNTUL SUPERIOR

a) CONSUM ENERGETIC = 3000 cal 24/h cerut de un efort mediu în care sînt supuse principalele aparate și funcțiuni ale organismului ;
— alternarea continuă a solicitărilor fizice cu cele psihice asigură înalta capacitate de lucru al organismului

b) POZIȚIILE DE LUCRU: Stînd, șezînd, culcat (succesiv).

c) CARACTERUL LUCRULUI MUSCULAR :

— dinamic (pozitiv și negativ) de durată scurtă și mijlocie, de intensitate variabilă, scurte momente de contracție statică ;

— static — pentru sitemul de susținere a corpului în anumite poziții ;

d) MOTRICITATE :

— deprinderi motrice de bază în mersul, echilibru, escaladări ș.a.

— calități motrice combinate — (VIRF)

— părțile corpului solicitate-membrele superioare (mai ales pentru manipularea instrumentelor de lucru) membrele inferioare pentru deplasări ;

— grupele musculare solicitate : mușchii brațelor, umerilor, trunchiului (mișcări simple în spațiu, de rotație, etc.) ;

— mușchii membrelor inferioare, angrenați de pozițiile statice și menținerea echilibrului ;

e) SOLICITĂRI-psiho-motrice și psihice :

— gîndire tehnică (imagini spațiale ale obiectelor, schițe, scheme, etc.

— aptitudini tehnice (reprezentări și percepții spațio-temporare ; operații cu simboluri.

— capacitate senzoriomotorie : percepția distanțelor, mărimilor, pozițiilor în spațiu, formelor, însușirilor ; acuitate vizuală, simțul cromatic sensibilitate auditivă, tactilă, etc.

— aptitudini motrice : viteza de reacție, precizia mișcărilor, lateralitatea, dexteritatea manuală.

— priceperi și deprinderi practice : priceperea de a desluși o schiță, diagramă, de a demonta sau monta un aparat, de a folosi uneltele de muncă ;

— calități psihice : intelectuale, afective, moral volitive

— Întărirea și menținerea sănătății ; dezvoltarea fizică, obținerea unei înalte capacități de muncă a studenților ;

— Favorizarea procesului de dezvoltare armonioasă a corpului ;

— Formarea și perfecționarea continuă a deprinderilor și calităților motrice de bază ;

— educarea trăsăturilor de caracter și de comportare civilizată în toate împrejurările vieții sociale ;

— stimularea interesului și aptitudinilor pentru practicarea diverselor sporturi concomitent cu cultivarea dorinței de depășire a performanțelor proprii ;

— Să asigure în perioada încheierii procesului de formare a organismului dezvoltarea multilaterală a calităților motrice și fizice necesară pentru o pregătire fizică eficientă în vederea practicării cu succes a viitoarei profesii.

ELEMENTE PARTICULARE ALE PROFILELOR PROFESIONALE CARE DETERMINA MODELE SPECIALE DE PREGĂTIRE

Elemente particulare ale profilelor profesionale	Modele speciale de instruire
ELECTRIC — abilități motrice de cățărare și escaladare; — dexteritate manuală în condiții de echilibru stabil și instabil; — viteză de execuție; — coordonare, suplețe și precizie în mișcări; — rezistență la agenții fizici— curent electric.	— exerciții de cățărare, escaladare, transport de greutăți; — exerciții de gimnastică la aparate, echilibru și acrobatică; — exerciții de dezvoltare a îndemînării; — exerciții de dezvoltare a vitezei; de execuție; — alpinism, baschet, volei, handbal, tenis;
MECANIC — aptitudini tehnice complexe (imagine spațială, participare intelectuală motivațională); — priceperi și deprinderi practice sau de muncă productivă; — mecanizarea agricolă, exercitarea profesiei în condiții climaterice deosebite (cîmp, aer liber, ploaie).	— exerciții pentru fortificarea musculaturii corpului; — exerciții pentru dezvoltarea îndemînării; — practicarea jocurilor sportive; — exerciții în aer liber.
TRANSPORTURI — percepții spațiale (distanțe, poziții, spațiu; — sensibilitatea analizatorilor — acuitate vizuală; — orientare în spațiu și simțul echilibrului; — viteză de reacție, de execuție, precizia mișcărilor și dexteritate; — ritmul și coordonarea mișcărilor; — curaj și stăpînire de sine; — colaborare și spirit de echipă.	— exerciții de gimnastică la aparate; — exerciții la plasa elastică și sărituri în adîncime; — exerciții pentru dezvoltarea vitezei de reacție; — exerciții pentru dezvoltarea îndemînării; — exerciții sub formă de concurs; — sărituri în apă, schi, planorism, parașutism, tenis de masă, patinaj.
CHIMIC — dexteritate manuală în manipularea aparaturii și altor materiale de greutate diferită; — exercitarea profesiunii în mediu toxic.	— exerciții de gimnastică respiratorie; — exerciții de alegere în aer liber pentru mărirea capacității aerobe; — exerciții de mînuire a obiectelor de greutate diferită; — SPORTURI: turism, atletism, canotaj, înot, schi și turism.
METALURGIC — depune un efort fizic crescut datorită obiectelor mai mari; — forță pentru manipularea unor aparate și instalații grele; — exercitarea profesiei în mediu toxic.	— exerciții pentru dezvoltare armonioasă; — exerciții pentru îmbunătățirea capacității de funcționare a sistemelor și aparatelor (locomotor, respirator, circulator); — exerciții de mînuire a obiectelor de greutate diferită; — SPORTURI: atletism, haltere, canotaj.

Tabelul 8

Modificările potențialului fizic al studenților (anul I și II)

PROFIL / FACULTĂȚI / PROBE		Electrice				Mecanic			Transporturi		Chimice		Met	I.P.B.
		Electro-tehnică	Ener-getică	Auto-matică	Electro-nică	Meca-nică	T.C.M.	Mec. Agricolă	Trans-porturi	Aero-nave	Teh. Chimică	UIPCh.	Meta-lurgie	
100 m (media)	I	14,48	13,99	13,88	14,23	14,41	13,99	14,05	13,87	13,86	14,19	13,47	-	14,07
	II	13,99	13,99	14,08	14,17	13,97	13,93	14,13	14,04	14,01	14,12	14,05	-	14,07
		-	0	-	+	+	+	-	-	-	+	-		0
1000 m (media)	I	2:40,60	2:38,11	2:30,55	2:35,08	2:37,79	2:48,23	2:48,03	2:40,86	2:31,37	1:60,19	2:33,16	-	2:43,69
	II	2:50,10	2:30,07	2:40,70	2:31,76	2:44,95	2:58,99	2:52,60	2:60,80	2:29,18	2:58,73	2:46,26	-	2:48,21
		-	+	-	+	-	-	-	-	+	+	-		-
Săritura în lungime (media)	I	4,64	4,82	4,78	4,66	4,67	4,83	4,80	-	4,77	4,67	4,73	-	4,75
	II	4,61	4,80	4,68	4,71	4,70	4,71	4,67	4,60	4,69	4,77	4,59	-	4,67
		-	-	-	+	+	-	-	0	-	+	-		-
Aruncarea greutății (media)	I	7,67	8,41	7,79	7,50	8,13	7,73	7,74	7,97	7,91	7,83	7,82	-	7,81
	II	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
		0	0	0										
Tracțiuni (media)	I	7,17	7,70	8,13	7,86	8,46	7,79	6,89	8,07	7,69	7,66	10,78	9,22	8,11
	II	6,50	8,52	7,56	8,08	8,61	8,19	6,73	7,85	6,05	7,77	7,58	8,26	7,87
		-	+	-	+	+	+	-	-	-	+	-	-	-
Exercițiu în 4 timpi (media)	I	15,60	15,53	15,70	15,48	15,63	14,89	14,88	14,65	15,32	15,38	14,85	15,19	15,21
	II	15,70	16,15	15,52	15,45	16,36	15,45	14,30	14,20	14,70	15,46	15,24	15,36	15,43
		+	-	-	-	-	+	-	-	+	-	+	+	+

Notă: „-" „+" „0" = semnificație de scădere, creștere, stagnare.

Tabelul 9

Modificările potențialului fizic al studentelor (anul I și II)

PROFIL / FACULTĂȚI / PROBE		Electrice				Mecanic			Transporturi		Chimice		Met.	I.P.B.
		Electro-tehnică	Ener-geticā	Auto-matică	Electro-nică	Meca-nică	T.C.M.	Mec. Agricolă	Trans-porturi	Aero-nave	Teh. Chimică	UIPCh.	Meta-lurgie	
100 m (media)	I	17,81	18,57	18,14	18,17	17,82	18,03	18,29	-	17,91	18,26	18,24	-	18,17
	II	18,49	18,11	18,47	17,83	17,69	18,60	18,28	-	18,19	18,22	17,48	-	17,99
		-	+	-	+	+	-	+		-	+	+		+
500 m (media)	I	1:77,55	1:62,81	1:52,27	1:70,53	1:56,72	1:79,51	1:57,50		1:42,77	1:68,12	1:61,93	-	1:64,79
	II	1:59,15	1:66,73	1:65,58	1:71,90	1:69,01	1:79,65	1:73,89		1:61,93	1:76,45	1:71,88	-	1:71,52
		+	-	-	-	-	0	-		-	-	-		-
Săritura în lungime (media)	I	3,16	3,26	3,22	3,16	3,31	3,22	3,17	-	3,19	3,26	3,24	-	3,21
	II	3,22	3,29	3,11	3,30	3,16	3,28	3,05	-	3,06	3,26	3,17	-	3,21
		+	+	-	+	-	+	-		-	0	-		0
Aruncarea greutății (media)	I	5,63	5,23	5,31	5,12	5,55	5,24	5,18	-	5,62	5,13	5,16		5,35
	II	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		-
Menținut atîrnat (media)	I	-	24,94	32,47	31,20	38,42	27,10	35,62	-	19,78	28,82	24,36	37,31	31,19
	II	29,54	27,39	32,93	31,07	36,25	26,68	32,64		24,27	30,08	23,17	29,34	30,26
		0	-	+	0	-	-	-		+	+	-	-	-
Ridicarea genunchilor la piept (media)	I	-	30,74	29,88	30,69	29,88	24,34	21,61	-	31,15	22,75	38,20	33,63	33,60
	II	-	29,00	31,22	29,88	26,62	25,89	22,68	-	28,60	27,63	31,71	29,84	28,30
			-	+	-	-	+	+		-	-	-	-	-

Tabelul 10

Modificările potențialului fizic al studenților și absolvenților Institutului Politehnic, văzute prin prisma cîtorva norme de control

STUDENȚI + ABSOLVENȚI

$\bar{X}$	100 m	1000 m	Săritura în lungime	Aruncarea greutății	Tracțiuni în brațe	Exercițiu în 4 timpi
I	14,07	2:43,69	4,75	7,81	8,11	15,21
II	14,07	2:48,21	4,67	7,95*	7,87	15,43
V	15,03	2:62	4,39	7,49	6,73	14,70
ABS	15,07	2:69	4,28	7,86	5,00	14,00
DIF	+ 1 sec	- 26 sec	- 0,47 cm	+5 cm	3,11	1,21

STUDENTE

$\bar{X}$	100 m	500 m	Săritura în lungime	Aruncarea greutății	Menținut	Ridicarea genunchilor la piept
I	18,17	1:64,79	3,21	5,25	31,19	33,60
II	17,99	1:71,52	3,21	5,55*	30,26	28,30
V	20,08	2:43	2,75	5,31	15,00	21,00
ABS	-	-	-	-	-	-
DIF	+ 1,91 sec	- 79 sec	-0,46 cm	- 24 cm	- 16,19	- 12,60

Elementele particulare ale celor 5 grupe profesionale precum și grupele de mijloace pe care educația fizică le recomandă în mod deosebit se găsesc sistematizate în **planșa a 5-a.**

4. Analiza comparativă a potențialului fizic al studenților și absolvenților din I. P. B.

Pentru a avea o imagine reală asupra evoluției potențialului fizic în decursul timpului (începînd cu nivelul atins în timpul studenției și terminînd cu nivelul absolvenților) am utilizat o serie de date culese de cadrele didactice ale catedrei de Educație Fizică și Sport din I. P. B. (probele de control S.U.V.A. 1982), am efectuat o serie de măsurători asupra studenților din anul V (17 băieți și 11 fete), precum și asupra unor absolvenți ai I. P. B. (ingineri) cu o vechime de 4—10 ani în activitatea productivă (băieți = 12 ; fete = n-au răspuns solicitărilor (planșele 6, 7, 8, 9, 10).

Datele obținute ne înfățișează clar că potențialul fizic cîștigat în anii I și II se pierde încă în timpul studenției, adică în anii III și IV și se intensifică în timpul activității productive.

CONCLUZII

Analizînd profilele profesionale ale viitoarelor locuri de muncă pentru care se pregătesc studenții celor 12 facultăți ale Institutului Politehnic București, putem arăta următoarele :

1. Absolvenții I. P. București muncesc în general în 3 sectoare de activitate profesională : a) productivă, b) cercetare-proiectare, c) învățămînt. Regimul de muncă din sectoarele de cercetare-proiectare-învățămînt este în

mare măsură asemănător cu regimul de activitate al studenților. Putem spune că pentru aceste sectoare (b și c) principalele caracteristici ale viitoarelor locuri de muncă sînt anticipate și rezolvate în mare măsură de actualele programe de instruire a studenților.

Regimul de activitate a studenților angrenați direct în procesul de producție (sectorul a) prezintă unele asemănări precum și unele deosebiri ;

2. Elementele asemănătoare — comune — pentru cele 12 facultăți sînt de asemenea anticipate și rezolvate la nivelul procesului instructiv-educativ al studenților. Elementele particulare (deosebite) pentru fiecare profil profesional în parte sînt impuse de procesele tehnologice deosebite ale producției ;

3. Caracteristicile particulare ale celor 5 categorii de profesii constituie în esență principalele obiective pentru realizarea educației politehnice a studenților. În consecință, ele trebuie rezolvate cu ajutorul unor modele de instruire particulare sau suplimentare **(planșa a 5-a)** ;

4. Constatările anterioare (1—3) confirmă ipoteza de lucru și conturează concluzia că în I. P. București trebuie să existe un model de instruire unic, bazat pe elemente comune ale celor 5 categorii de profesii sau în cadrul celor 3 sectoare de activitate. Pe lîngă modelul unic, trebuie să existe o serie de modele de instruire suplimentare determinate de prioritatea tehnologică a profesiunii și care realizează în mod diversificat educația politehnică a studenților ;

5. Capacitatea fizică și potențialul motric reclamat de fiecare profil profesional se cîștigă și se dobîndește în timpul studenției în anii I și II, cînd studenții practică sistematic exercițiile fizice. În anii III—IV și V, capacitatea fizică și ameliorările funcționale scad simțitor la toți studenții, dar mai ales la cei care-și întrerup preocupările pentru practicarea sistematică a exercițiilor fizice. Acest proces continuă să se întrerupă în timpul producției.

Pentru preîntîmpinarea acestor fenomene este necesar ca disciplina noastră să-și mărească aria preocupărilor în direcția :

— conștientizării procesului de pregătire fizică a studenților ;

— mărirea interesului studenților pentru practicarea independentă a exercițiilor fizice și a sporturilor ;

— atragerea studenților pentru practicarea alergărilor în aer liber, canotajului popular, schiului, turismului, înotului ș.a.

EVULET DUMITRU COLIBABA et collaborateurs : Tendances et perspectives de l'activité d'éducation physique et du sport dans la lumière des nouveaux programmes

En se proposant d'établir les principales caractéristiques des profils professionnels choisis par l'étudiant de l'Institut Polytechnique et de désigner les traits spécifiques de l'éducation physique diversifiée en vue de hausser la capacité de travail de l'étudiant et d'optimiser son rendement productif, les auteurs ont realisé une vaste documentation en utilisant des questionnaires écrits, des conversations, des enquettes sociales, des tests et des expérimentations pratiques. Les principales conclusions sont : les étudiants de l'Institut Polytechnique de Bucarest déroulent généralement leur activité dans trois secteurs professionnels : production, recherche-projets, enseignement ; ces professions exigent une éducation polytechnique des étudiants comprenant également l'éducation physique. La capacité physique et le potentiel moteur sont obtenus au cours des Iè et IIe années, lorsque les étudiants pratiquent systématiquement les exercices physiques ; durant les IIIe, IVe et Ve années, la capacité physique et les améliorations fonctionnelles de tous les étudiants baissent sensiblement, mais surtout dans le cas des étudiants forcés à interrompre leurs préoccupations afin de pratiquer systématiquement les exercices physiques. En vue de remédier à ce processus, on recommande : sensibiliser les étudiants à l'entraînement physique ; augmenter leur intérêt à la pratique indépendante des exercices physiques et du sport ; entraîner les étudiants à pratiquer la marche à l'air libre, la rame populaire, le ski, le tourisme, le nage.

EVULEȚ DUMITRU COLIBABA and Team: Trends and Prospects of Physical Education and Sports in the Light of the New Programmes

The authors have made it their concern to outline the main characteristics of the professional activities of the student of a Polytechnic Institute and to establish the relevant specific professional fields to wich physical education, which is to be diversfied for the purpose, should make a greater contribution in terms of efficiency in work and preparedness for work. To this end, they have relied on rich documentary materials, questionnaires which they circulated among students, a social inquiry, testing, practical experiments, and have reached a number of most interesting conclusions: the students of the Polytechnic Institute of Bucharest are meant to carry out their activity in three sectors — production, research-design, education — consequently theirs should be a polytechnical education, where physical education should have a heavy say; physical capabilities and motive potentials are acquired during the years of study, and so they are in the first and second years when the students practise physical exercises systematically (in the third, fourth and fifth years the physical capabilities and the functional improvements sensibly decline because the students stop practising physical exercises systematically). In order to prevent this situation the authors recommend a greater awareness of the students of the effects of their physical training, and consequently the teachers' arousing the students' interest in independently practising physical exercises and sports, and attracting them to participate in races and tourist activities and to practise rowing, skiing, swimming.

CE TREBUIE SĂ ȘTIM DESPRE COLOANA VERTEBRALĂ

I. COLOANA VERTEBRALĂ NORMALĂ

Asist. univ. ȘTEFAN BIRTOLON

I.M.F. București

Coloana vertebrală componentă a aparatului locomotor, are o dublă funcție : statică și dinamică.

Static, coloana vertebrală are sarcina de a menține într-o anumită poziție capul, trunchiul și membrele superioare cu greutate proprie sau cu încărcături suplimentare și transmite această greutate bazinului în poziția șezînd sau membrelor inferioare prin intermediul bazinului, în ortostatism.

Compoziția arhitectonică a coloanei vertebrale discurile intervertebrale și ligamentele vertebrale (element fibros), legarea între ele a arcurilor transversale de către ligamentele galbene (element elastic) fac din acest segment rezistent un complex articular cu multiple posibilități statice și dinamice.

Prin ancorarea ei cu coastele și bazinul, coloana vertebrală formează cavitățile toracică și abdominală.

De integritatea morfo-funcțională a coloanei vertebrale depinde în mare măsură funcția organelor interne cuprinse în aceste cavități și în special a sistemului cardio-respirator.

Curburile fiziologice ale coloanei vertebrale din planul sagital (împreună cu discurile intervertebrale) dau rezistență acesteia la presiuni, tracțiuni, șocuri sau trepidații exercitate în direcția axului longitudinal al coloanei vertebrale.

Planul sagital împarte corpul în două jumătăți simetrice ca volum, însă asimetrice ca repartiție a masei, cea mai evidentă asimetrie fiind a repartiției organelor intracavitare (torace, abdomen). Asimetria scheletului și a musculaturii scheletice față de planul sagital este nesemnificativă.

În mod normal, în plan frontal, coloana vertebrală nu prezintă nici o curbură. Unii autori însă susțin pe temeiul unor cauze funcționale diferite (scrisul cu mîna dreaptă, repartiția asimetrică a organelor intracavitare, inegalitatea lungimii membrelor inferioare), existența unei curburi sau chiar a mai multor curburi a coloanei vertebrale în plan frontal, considerîndu-le fiziologice.

O mare importanță în studiul coloanei vertebrale o are rolul său de sprijin pentru cap și membrele superioare. Prin intermedul vertebrei atlas și al articulației sale cele mai mobile, coloana vertebrală servește drept pivot bazei craniului, dînd posibilitate capului, sediul concentrării majorității analizorilor, să efectueze mișcări fine și ample necesare culegerii de informații.

În condiții de pierdere a echilibrului, frecvente datorită relativei stabilități a corpului în ortostatism, analizorul vizual și cel vestibular (labirint) — prin contracțiile reflexe alternative și simultane ale mușchilor spinali și prin cele antagoniste ale planurilor musculare ale trunchiului — anterior și posterior — realizează un perfect aparat de menținere și restabilire a echilibrului.

Pentru membrele superioare și cele inferioare, coloana vertebrală servește drept suport al bogatei lor rețele de nervi. În același timp ea este „punct fix" pentru infinitatea modalităților de mișcare a acestor segmente.

Calitățile morfo-funcționale ale coloanei vertebrale trebuie raportate la starea celorlalte componente toracice și de vecinătate (bazin, membre inferioare etc.), iar pentru interpretarea obiectivă a abaterilor de la normal ale acestora, raportarea își extinde sfera la aspectul somato-funcțional general al corpului

Fiind vorba de un segment al aparatului locomotor, coloana vertebrală are caracteristici determinate filogenetic, ontogenetic și de sex și este supusă modificărilor morfo-structurale și de funcție legate de vîrstă, profesie, sportul practicat etc.

Descrierea topografică a coloanei vertebrale

Varietatea funcțională a coloanei vertebrale este posibilă datorită complexității acestui segment important al aparatului locomotor. La componența sa iau parte 33—34 segmente osoase (vertebre), 344 suprafețe articulare, 24 discuri intervertebrale, 365 ligamente cu inserțiile respective (730). Coloana vertebrală este acționată de un număr impresionant de mușchi.

Coloana vertebrală se împarte în regiuni care corespund topografic regiunilor trunchiului, avînd caracteristici morfologice și funcționale distincte :

— regiunea cervicală (corespunde regiunii gîtului) cu 7 vertebre ;

— regiunea dorsală (la nivelul toracelui) cu 12 vertebre ;

— regiunea lombară (corespunde regiunii abdominale) cu 5 vertebre ;

— regiunea sacrată sau sacro-coccigiană cu 9—10 vertebre (4 sau 5 sudate formînd sacrul, 5 sudate formînd coccisul).

Regiunea toracică a coloanei vertebrale este mai puțin mobilă decît cea lombară și cea cervicală, ea avînd și o funcție de sprijin a cutiei toracice prin ancorarea coastelor la vertebrele din această regiune. Regiunea toracală participă la mișcările produse în regiunile cervicală și lombară, din acesta rezultînd o repartiție armonioasă a sarcinii pe întreaga coloană vertebrală. Musculatura regiunii dorsale intră în contracție izometrică la toate mișcările cap-gîtului și ale bazinului, realizînd în această regiune „punct-fix" pentru aceste mișcări.

Forma și structura corpilor vertebrali poartă amprenta netă a funcțiilor statică și dinamică corespunzătoare fiecărei regiuni.

Vertebrele din regiunea lombară sînt mai înalte și cu diametrele mai mari — diametrul maxim în plan frontal este la baza sacrului, subiacent descrește pînă la vîrful coccisului. Vertebrele a 11-a și a 12-a dorsale, vertebre de tranziție, seamănă cu vertebrele lombare.

Cel mai mic diametru și cea mai mică înălțime o are vertebra cervicală axis ; vertebra de suport a craniului — atlas — are diametrul transversal ușor mărit.

Discurile intervertebrale, de asemenea ,au grosime variată în funcție de regiune : 3 mm la gît, 5 mm în regiunea dorsală, 9 mm în regiunea lombară.

Cu toată specializarea funcțională regională, datorită interferărilor funcțiilor regionale, coloana vertebrală reprezintă un *ansamblu mecanic și funcțional unitar*. Acest ansamblu vertebral mobil prezintă în plan sagital trei curburi fiziologice : curbura cervicală (cu convexitatea orientată anterior sau ventral), curbura dorsală sau toracală (cu convexitatea spre planul posterior) și curbura lombară (cu convexitatea orientată înainte).

Segmentul sacrat formează o curbură imobilă cu convexitatea spre înainte. Această organizare a coloanei vertebrale în plan sagital dă rezistență acesteia de aproximativ 10 ori mai mare decît dacă coloana de aceleași dimensiuni ar fi dreaptă.

Lungimea curburilor fiziologice este diferită pentru cele trei regiuni ale coloanei vertebrale mobile. Curbura dorsală (toracală) este cea mai lungă (12 vertebre), curburile cervicală (7 vertebre) și lombară (5 vertebre) sînt mai scurte, dar aproximativ egale între ele.

Interesant este faptul că lungimea curburii dorsale este aproape egală cu cea a sumei lungimii curburilor cervicală și lombară. În același timp există un raport armonic și între suma unghiurilor curburilor cervicale și lombare cu unghiul curburii dorsale (fig. 1).

Curburile fiziologice din planul sagital împreună cu unitatea dintre discurile intervertebrale, nucleul pulpos și ligamente favorizează transmiterea gradată a forțelor de tracțiune și presiune aplicate la extremitățile coloanei vertebrale (de exemplu, în atîrnări, în săritura în adîncime, purtatul de greutăți pe cap pe umeri sau în mîini etc.).

Înălțimea coloanei vertebrale la bărbații adulți are valori mai mari (73—75 cm) decît la femei (63—65 cm).

Variațiile lungimii coloanei vertebrale în timpul unei zile, care se manifestă prin reducerea acesteia seara, sînt considerate de unii autori (C. Arseni, M. Simionescu) rezultatul turtirii discurilor intervertebrale prin deshidratarea

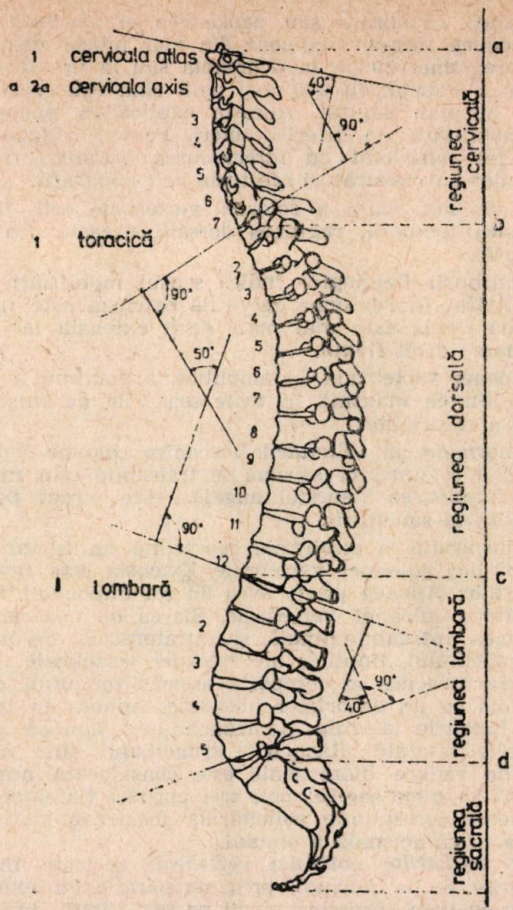


Fig. 1. Lungimea regiunilor coloanei vertebrale și valoarea unghiurilor curburilor fiziologice.

lor. Această scurtare a coloanei vertebrale se datorează însă în mare parte, oboselii psiho-motorii care determină cedarea musculaturii antagoniste a trunchiului (a mușchilor tonostatici posturali), factor care produce accentuarea curburilor fiziologice. Executînd o întindere voluntară a coloanei vertebrale, acesta revine imediat la valorile inițiale ale lungimii, ceea ce nu ar fi posibil dacă scurtarea s-ar datora exclusiv deshidratării discurilor.

Înălțimea coloanei vertebrale scade cu vîrsta, la bătrîni se reduce cu 5—6 cm. Faptul este determinat de reducerea înălțimii discurilor intervertebrale (proces de sclerozare) și de accentuarea curburilor fiziologice; concomitent se reduce și mobilitatea toracică.

Mișcările și mobilitatea coloanei vertebrale

Mobilitatea coloanei vertebrale exprimă posibilitatea acesteia de a se deplasa, activ sau pasiv, într-un segment mai mult sau mai puțin extins (cervical, dorsal, lombar) ,într-o direcție și cu o anumită amplitudine.

Mobilitatea este unul din criteriile importante de apreciere a funcției motoare a coloanei vertebrale. Pentru evaluarea și consemnarea mobilității se folosește frecvent sistemul de apreciere a acesteia în grade.

Mișcările coloanei vertebrale: flexia, extensia, îndoirile laterale și răsucirile (torsiunile) sînt efectuate cu participarea unui lanț de articulații intervertebrale. În consecință, mișcarea independentă (de cele mai multe ori relativ inde-

pendentă) a coloanei vertebrale sau deplasarea ei asociată cu mișcarea capului și a bazinului produce într-un segment din mai multe vertebre un arc de cerc (o curbă). Raportarea unei curbe la o dreaptă sau la un plan imaginar exprimată în grade nu poate fi exactă, cu atît mai mult cînd este vorba de mișcări ale coloanei vertebrale în plan sagital. Aceasta explică în parte marea varietate de valori acordată mobilității de diferiți autori. Pentru reducerea erorilor este util ca examenul să fie completat cu înregistrarea distanței dintre anumite repere anatomice și mai ales cu măsurători efectuate pe radiografii.

Mobilitatea cea mai mare a coloanei vertebrale este în zona cervicală, urmează apoi regiunea lombară, regiunea dorsală, aceasta din urmă avînd mobilitatea cea mai redusă.

Orientarea curburii fiziologice indică sensul mobilității maxime pentru flexie sau extensie. Astfel, în regiunea cervicală extensia este mai mare decît flexia, în regiunea dorsală flexia este mai mare decît extensia iar în regiunea lombară extensia este mai mare decît flexia.

Regiunii coloanei vertebrale cu amplitudine maximă a flexiei și a extensiei îi corespunde mobilitatea maximă în toate sensurile de mișcare — deci și a îndoirilor laterale și a răsucirilor.

În condiții normale, la solicitările mecanice coloana vertebrală răspunde nu numai cu o anumită regiune, ci sarcina se transmite mai mult sau mai puțin și zonei învecinate. Amploarea acestei angajări este direct proporțională cu complexitatea și intensitatea solicitării.

Respirația (inspirația și expirația) reprezintă un factor care poate influența amplitudinea mișcărilor coloanei vertebrale. Extensia este favorizată de inspirație, iar flexia de expirație. Apneea poate avea un rol important în reglarea mișcărilor „la limita" mobilității coloanei vertebrale. Starea de contracție a mușchilor respiratori și presiunea intraabdominală și intratoracică favorizează sau defavorizează mișcările trunchiului, implicit ale coloanei vertebrale. În mișcările coloanei vertebrale, cavitatea toracică se comportă asemănător unui amortizor cu aer, iar cavitatea abdominală ca un amortizor hidraulic. Apneea în inspirație profundă limitează flexia și îndoirile laterale ale trunchiului ; apneea în expirație limitează extensia și îndoirile laterale. Răsucirile trunchiului sînt mai puțin influențate.

Din punct de vedere biomecanic este considerată normală coloana vertebrală care prezintă în plan sagital cele trei curburi fiziologice mobile și curbura sacrată rigidă și care corespunde solicitărilor mecanice statice și dinamice încadrate în activitatea fizică normală a omului.

Amplitudine mișcărilor coloanei vertebrale reflectă încadrarea acesteia în normal sau abaterile de la normal, prin comparație cu examinări anterioare la același individ sau cu date statistice medii pe sex, vîrstă, profesie, disciplină sportivă practicată etc.

Înregistrarea amplitudinii mișcărilor coloanei vertebrale, la un moment dat, face posibilă urmărirea evoluției mobilității pe parcursul unei anumite perioade. Pentru o mai mare precizie este indicat să se înregistreze atît amplitudinea mobilității active, cît și a celei pasive.

Clasic, mișcările coloanei vertebrale se raportează la planul sagital (anteroposterior) pentru flexie (ventrală) și extensie (flexie dorsală) ; în planul frontal pentru îndoirile (flexiile) laterale, și la o axă cranio-caudală (cranio-sacrată) pentru răsuciri.

Mișcările coloanei vertebrale se confundă cu cele ale trunchiului, participînd la toate mișcările acestuia și invers.

Mușchii care acționează aceste mișcări sînt mușchii proprii coloanei vertebrale și ceilalți mușchi ai trunchiului.

Amplitudinea mișcărilor este diferită pentru fiecare regiune a coloanei vertebrale și este rezultanta înălțimii discurilor intervertebrale și a unei anumite constituții mecanice a articulațiilor intervertebrale regionale.

Astfel, în regiunea lombară, amplitudinea mare a flexiei și a extensiei este pusă pe seama înălțimii discurilor vertebrale lombare (9 mm). În același timp mișcarea de rotație foarte redusă, după unii autori inexistentă, este rezultatul îmbinării suprafeței articulare inferioare convexe a vertebrei cu suprafața concavă a vertebrei subiacente contactate.

Datorită înclinărilor suprafețelor articulare vertebrale, mișcările coloanei vertebrale în regiunea cervicală sînt cele mai ample în toate direcțiile.

Amplitudinea mișcărilor active și pasive ale coloanei vertebrale. Lungimea coloanei vertebrale întinsă pasiv, cu diferite sisteme de elongare (mese de elon-

gație, căpăstrul Glison), este mai mare decît a aceleiași coloane întinsă activ (voluntar). Diferența se obține prin învingerea mecanică a rezistenței musculotendinoase și numai în mică măsură prin distensia produsă în articulațiile intervertebrale. Flexia, extensia și rotările executate activ au o amplitudine mai redusă decît corespondentul lor pasiv.

Mușchiul își „specializează" contractibilitatea pentru o anumită amplitudine în interiorul segmentului de contracție. Elasticitatea mușchiului se acomodează contracției izotonice maxime a mușchiului antagonist și delimitării date de articulație.

Amplitudinea mișcării crește sub acțiunea unor forțe externe care solicită peste limita contracției active elementele tensoare pasive ale coloanei vertebrale (capsule articulare, ligamente).

Prin utilizarea excesivă a exercițiilor fizice pasive, cum sînt: mobilizarea articulară manuală, exerciții cu mobilizare pasivă mecanică la diferite aparate sau exerciții folosind gravitația în sens exclusiv al elasticizării musculare — mai ales la copii — se poate produce o discrepanță între mobilitatea prea mare a coloanei vertebrale și capacitatea redusă de contractibilitate a mușchilor autohtoni ai acesteia și ai toracelui în general. Atunci cînd mobilitatea articulară devansează flagrant forța musculară, implicit tonusul muscular, apare necesitatea armonizării acestora prin dezvoltarea contractibilității corespunzător cu noile condiții funcționale, deci păstrarea unui anumit raport între forță și mobilitate.

Suplețea coloanei vertebrale nu trebuie confundată cu laxitatea articulară, suplețea fiind produsul mișcării și amplitudinii normale, care exprimă ușurința cu care se produc mișcările coloanei vertebrale în diferite direcții.

Dacă la aceste calități se adaugă și aceea a coordonării fine, mișcarea devine estetică, și în special la femei și copii, grațioasă (balet, gimnastică modernă etc.).

Mobilitatea coloanei vertebrale diferențiată pe vîrstă și sex. Curburile fiziologice ale coloanei vertebrale la copilul mic se formează marcînd intrarea în funcție a segmentului vertebral ca element activ de susținere și mișcare (component al aparatului locomotor). Imediat după naștere, mișcările anarhice, fără sens funcțional, ale trunchiului copilului, le corespunde o mobilitate aproape nelimitată a coloanei vertebrale.

În procesul creșterii și dezvoltării, mobilitatea coloanei vertebrale este determinată de pozițiile și mișcările trunchiului (cap-gîtului) și mai apoi ale corpului în întregime, în condițiile mișcărilor și pozițiilor derivate din culcat, pe genunchi, șezînd și din ortostatism. Orientarea curburilor fiziologice corespunde staticii corpului în ortostatism și necesităților funcționale ale cap-gîtului, membrelor superioare și ale trunchiului.

În perioada prepubertară mobilitatea coloanei vertebrale este mai mare decît în cea postpubertară. După pubertate, paralel cu procesul de stabilizare organică și funcțională, se produce, progresiv, definitivarea morfo-structurală a aparatului locomotor, deci și a coloanei vertebrale.

Mobilitatea coloanei vertebrale a femeilor este mai mare decît a bărbaților, fapt care determină o rezistență și o forță mai scăzută ale acestui segment la supraîncărcare (ridicare de greutăți). Dacă sub acest aspect femeile sînt într-o oarecare măsură handicapate, față de posibilitățile bărbaților, în anumite profesii sau sporturi, ele au posibilități nelimitate de activitate datorită supleței coloanei lor vertebrale (dans, înot artistic, gimnastică etc.).

Atît la femei cît și la bărbați, după încheierea perioadei de creștere (osificare), mobilitatea și celelalte calități funcționale ale coloanei vertebrale pot fi dezvoltate în continuare. Aceasta realizîndu-se pe fondul dezvoltării calităților motrice de bază: viteza, îndemînarea, rezistența, forța și a celor speciale în relație directă cu activitățile fizice obișnuite, profesionale și sportive.

Vîrsta, aproape constant, reflectă, și prin modificările mobilității coloanei vertebrale, la un moment dat, evoluția, iar apoi involuția aparatului locomotor.

Îmbătrînirea fiziologică își pune amprenta și asupra coloanei vertebrale. Curburile fiziologice se accentuează treptat, suplețea se pierde, mișcările își pierd amplitudinea, mișcările active și cele pasive au aproape aceeași amplitudine prin pierderea elasticității țesuturilor. Funcțional ,mai supărătoare apar tulburările flexiei și ale răsucirilor coloanei vertebrale, dar mai ales ale combinației dintre ele. Ținuta suferă datorită încurbării trunchiului și insuficiențe morfo-funcționale globale a aparatului locomotor.

Prin modificările survenite la nivelul discurilor intervertebrale (deshidratare) și la articulațiile costale (osificare), prin procesul de sclerozare a țesuturilor

paravertebrale (mușchi, tendoane ligamente) se ajunge treptat la pierderea mobilității coloanei vertebrale și a elasticității toracice, caracteristică vîrstei înaintate.

Independența mișcărilor regionale ale coloanei vertebrale. În afara mișcărilor globale ale coloanei vertebrale există posibilitatea localizării mișcărilor la regiunile cervicală, dorsală și lombară, deci o independență de mișcare regională căreia îi corespunde și o independență poziționlă a coloanei vertebrale.

Autonomia maximă în acest sens o găsim la regiunea cervicală care în timpul flexiei maxime lombare își poate păstra curbura fiziologică, poate efectua flexia, extensia, îndoirea laterală sau răsucirea maxime.

Unei mișcări de flexie sau extensie a regiunii dorsale i se pot opune mișcări de sens contrar ale cap-gîtului (fig. 2 a, b).

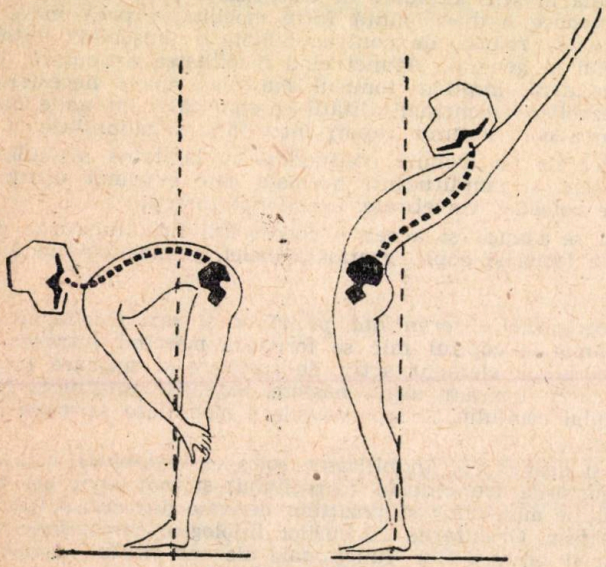


Fig. 2 — a, b

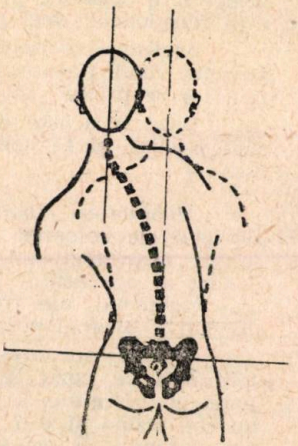


Fig. 3

Regiunea dorsală își poate separa mișcările la cea lombară ca direcție, dar influențează amplitudinea mișcărilor acesteia. Pentru efectuarea cu amplitudine maximă a unei mișcări în regiunea dorsală se angajează și regiunea lombară și invers.

În plan frontal, îndoirea laterală cervicală are independență față de îndoirea laterală lombară și cea dorsală (fig. 3). Îndoirile laterale dorsale și lombare se separă cu dificultate, în general ele interferîndu-se.

Rezultă că posibilitățile de localizare a unei mișcări a coloanei vertebrale normale, într-o zonă delimitată (în afara regiunii cervicale), sînt relative, în special cînd ne referim la vertebre de vecinătate și la mișcări cu amplitudine mare. Mobilizarea regională a coloanei vertebrale impune contracția izometrică a mușchilor zonei de vecinătate. Presiunea asimetrică (inegală) exercitată pe corpii vertebrali de mișcare sau poziția asimetrică într-o zonă limitată a coloanei vertebrale se transmite vertebrelor din zona vecină pe aceeași direcție, indiferent de orientarea spațială a acestei zone.

Realizarea mișcărilor independente (analitice) regionale și modificarea voluntară poziționlă regională a coloanei vertebrale pretind din partea subiectului o mare capacitate de autocontrol pe fondul unor calități fizice, printre care o mobilitate activă normală a coloanei vertebrale și o coordonare deosebită.

Complexitatea mișcărilor coloanei vertebrale. O mulțime de mișcări sînt executate cu participarea statică sau dinamică a coloanei vertebrale. Dintre acestea numai foarte puține sînt mișcări analitice simple de flexie, extensie sau răsucire. Majoritatea sînt mișcări compuse, de flexie cu răsucire, combinate cu mișcări ale

capului, membrelor superioare, bazinului, membrelor inferioare, iar la complexitatea mișcărilor habituale se adaugă marea varietate (asimetrie) a direcției mișcărilor față de cele două planuri, sagital și frontal, și a axului cranio-sacral.

BIBLIOGRAFIE

Baciu, C. — Anatomia funcțională a aparatului locomotor, București, Editura Stadion, 1972.

Birtolon, S. — Exercițiul fizic și coloana vertebrală. București, Editura Sport-Turism. 1978.

Birtolon, S. — Îndrumar metodic-practic de gimnastică medicală pentru studenți. București, Litografia I.M.F., 1984.

Burger-Wagner, A — Quadrupédie et traitement des scolioses. Paris, Masson et Cie, Editeurs 120, 1956.

Brunelli, F. — I paradismorfismi ed il loro trattamento. Perugia, C.L.U.P., 1976.

Demeter, A., Ghircoiașu, M., Avramoff, E., Răceanu, T. — Fiziologia și biochimia educației fizice și sportului. București, Editura Sport-Turism, 1979.

Dumitru, D. — Ghid de reeducare funcțională. București, Editura Sport-Turism, 1981.

Dumitru, D. — Reeducarea funcțională în afecțiunile coloanei vertebrale, București, Editura Sport-Turism, 1984.

Ionescu, A. — Scoliozele și tratamentul lor îndeosebi prin gimnastică medicală. București, Imprimeria Națională, 1940.

Ionescu, A., Mazilu, V .— Exercițiul fizic în slujba sănătății. București, Editura Stadion, 1971.

James, J.I.P. — La scoliose. Paris, Masson et Cie, Editeurs 120, 1971.

Lesur, J. — Manuel de gymnastique médicale. Paris, Masson et Cie, Editeurs, 1966.

Licht, S. — L'esercizio terapeutico. Milano, Longanesi E.C., 1971.

Ranga, V., Abagiu, N., Panaitescu ,V., Giurgea, Gh. — Anatomia omului. Pereții trunchiului. București, Litografia I.M.F., vol. I, 1, 1980.

Robert, Gabriel-A. — Gymnastique rééducative de la colone vertébrale. Paris, Masson et Cie, Editeurs 120, 1967.

ȘT. BIRTOLON : Ce que nous devons savoir sur la colonne vertébrale. La colonne vertébrale normale

La colonne vertébrale est un composant de base de l'appareil locomoteur, elle a une double fonction : statique et dynamique.

Du point de vue statique, la colonne vertébrale maintient, en une certaine position. la tête, le tronc et les membres supérieurs avec leur poids propre ou bien avec des charges supplémentaires ; elle transmet ce poids au bassin en position assise ou aux membres inférieurs, par l'intermédiaire du bassin, en orthostatisme.

Dans l'étude de la colonne vertébrale, une grande importance revient à son rôle de soutien pour la tête et les membres supérieurs.

Pour les membres supérieurs et inférieurs, la colonne vertébrale est le support de leur riche réseau de nerfs. Elle est, en même temps, „le point fixe" de l'infinité des modalités de mouvement de ces segments.

Les qualités morpho-fonctionnelles de la colonne vertébrale doivent être rapportées à l'état des autres composants thoraciques et avoisinants (bassin, membres inférieurs, etc.) ; pour interpréter objectivement les écarts de l'état normal, le rapport doit être engagé à l'aspect somato-fonctionnel général du corps.

S'agissant d'un segment de l'appareil locomoteur, la colonne vertébrale a des caractéristiques déterminées phylogénétiquement, ontogénétiquement et de sexe ; elle est soumise aux modifications morpho-structurales et de fonction concernant l'âge, la profession, le sport pratiqué, etc.

La mobilité de la colonne vertébrale lui permet de se déplacer activement ou passivement en une direction et avec une certaine amplitude.

La mobilité est l'un des importants critères d'appréciation de la fonction motrice de la colonne vertébrale.

ȘT. BIRTOLON : What we Must Know About the Spinal Column. On the Normal Spinal Column

The spinal column is a basic component of the locomotory system and it discharges a dual function : statical and dynamic.

As far as the statical function is concerned, the spinal column carries out the task of maintaining in a certain position the head, trunk and arms with their own load or with a supplementary one, and of transmitting this load to the pelvis in a sitting position or to the legs through the pelvis, in orthostatism.

It is therefore most important when studying the spinal column to concentrate on its role of support of the head and the arms.

The spinal column supports the rich network of nerves of the limbs. At the same time, it is a "fixed point" for the infinity of ways of movements of these segments.

The morpho-functional properties of the spinal column must be related to the state of the other thoracic components and of the nearby ones (pelvis, legs, etc.); in order to objectively interpret the deviation from the normal of the latter, it is likewise necessary to have in view the whole somato-functional aspect of the body in general.

As the spinal column is a segment of the locomotory system, its characteristics are determined philogenetically, ontogenetically and by the sex; it is also subject to morpho-structural changes and as well as to the functional ones related to age, profession, the sports practised, etc.

The mobility of the spinal column is expressed by its possibility of actively or passively shift to a certain direction and with a certain amplitude.

Mobility is one of the important criteria of evaluating the motive function of the spinal column.

IERARHIZAREA NUMERICĂ A PRESTAŢIILOR ÎNOTĂTORULUI

Prof. MIRCEA OLARU

Comisia metodică centrală-înot a F. R. Natație

Pot fi notate, ca în gimnastică, mișcările înotătorului ? Pot fi apreciate ca fiind „egale" — performanțe diferite ? Doi sau mai mulți înotători realizînd aceleași valori „de timp" au, totuși, o prestație inegală ? Iată cîteva întrebări care se pun destul de rar la înot, disciplină sportivă în care rezultatele sînt raportate la categoria „timp" (T) cu ajutorul cronometrului obișnuit.

Practica competițională a condus la întocmirea unor tabele de punctaj cu ajutorul cărora putem să facem calcule valorice exacte ale tuturor performanțelor realizate în procedee și probe de înot diferite de indivizi reprezentînd ambele sexe. Cu aceste tabele se poate face aprecierea unui record, a unei performanțe în situațiile cînd protocolul unui concurs cere premierea „celui mai bun rezultat" etc., cînd presa sau diverse foruri au nevoie de o departajare obiectivă a rezultatelor mai multor înotători etc.

Dacă în ceea ce privește „concursul" putem spune că instrumentele noastre sînt bine alese, trebuie să admitem că în cazul „pregătirii", care se referă la activitatea multor indivizi diferiți (mai ales ca vîrstă, dezvoltare fizică, corectitudine tehnică sau capacitate de efort), antrenorul simte nevoia folosirii unor noi criterii și a unor noi instrumente care să-i permită să facă aprecieri cît mai exacte, obiective asupra unei multitudini de „rezultate", de regulă, cote procentuale" ale performanțelor din concurs.

Criteriile noi, ca și instrumentele lor, sînt oferite fie de medicină (testarea capacității de efort, a lactacidemiei etc), fie de psihologie (testarea capacității de concentrare, a structurii personalității etc) fie de alte domenii sau științe ajutătoare cum ar fi biomecanica, de la care derivă folosirea cronometrului de frecventă pentru urmărirea parametrului „tempo" de înot. Dintre aceste tehnici noi, moderne, cele mai multe impun prezența specialistului și a unei aparaturi de investigare complicate pentru practica de antrenament ; probabil că doar cronometrul de frecvență, corect folosit, rămîne la îndemîna directă a antrenorului, permițînd urmărirea promptă a sportivului.

Specialiștii au căutat să ușureze munca de urmărire desfășurată de antrenor în condiții de antrenament (în care fiecare clipă devine foarte prețioasă) și au ajuns la simplificarea ei, propunînd ca aprecierea „timpilor" de antrenament să fie făcută în legătură directă cu folosirea cronometrului de fercventă (a) și mai ales înainte ca exercițiul, repetarea să fi fost executată (b), adică să permită antrenorului să intervină cu indicații prompte înainte de a înregistra un rezultat slab, nedorit etc. În acest sens a fost întocmită o „nomogramă" (vezi revista EFS nr. 3—1983 p. 49) care în decursul a cca, 10—15 secunde oferă posibilitatea de a face predicția rezultatului unui înotător aflat în cursă. Nomograma amintită oferă rapiditate și mare economie de timp în munca de urmărire a rezultatelor, dar noutatea ei a făcut pe multi antrenori să aibă reținere în a o folosi curent.

Dar acest previzibil „insucces" al „nou-lui" ne obligă să perseverăm, știind că, mai ales, din punct de vedere metodic-pedagogic, antrenorul are datoria să fie obiectiv și prompt față de rezultatele cotidiene ale elevilor săi. În aceste condiții, întrebările cu care am început expunerea noastră par să aibă sens.

Dar să analizăm cîteva exemple concrete :

1. — în grupa de pregătire se află și doi înotători de aceeași vîrstă (să zicem — 10 ani) și de valoare aproxi-

mativ egală ; la un set de repetări (de pildă 8×50 m craul, programat la un moment dat în cadrul antrenamentului, realizează aceleași valori medii de timp, avînd aceleași pauze de revenire etc. (de exemplu 40") ; singurele diferențieri sînt cele de înălțime (unul are 158 cm, celălalt 152 cm) și cele de „tempo" (de exemplu 24 cicluri-bazin la primul, 26 cicluri la al doilea). În acest caz poate spune oare antrenorul care dintre cei doi a avut o prestație mai bună ? Care dintre înotători a realizat un nivel mai înalt al eficienței biomotrice ? În final, care a depus un efort mai mare ? (exemplul prezentat corespunde întrebării nr. 3 din primul aliniat al materialului).

2. — analog exemplului anterior, în grupa de pregătire, în cadrul setului de 8×50 m craul, antrenorul înregistrează rezultate diferite în cazul, să zicem, a 5 înotători — valorile sînt prezentate mai jos :

subiect	media 8×50	tempo-bazin	înălțimea	prestația /?/
"a"	36"	25	154	? —
"b"	38"	21	150	? —
"c"	35"	27	156	? —
"d"	37"	23	152	? —
"e"	34"	29	158	? —

Situația prezentată este tipică și poate fi întîlnită frecvent de antrenor în cadrul oricărui antrenament și, inevitabil, antrenorul își va pune cîteva întrebări : care dintre cei 5 are cea mai bună prestație ? cine va fi lăudat sau, dimpotrivă, mustrat ? este posibil ca rezultatele, evident diferite, să fie egale din punct de vedere biomecanic, al efortului sau al consumului energetic ? (exemplul corespunde întrebării nr. 2 din aliniatul amintit, iar răspunsul îl veți da dv. singuri după parcurgerea întregului material).

3. — de mai mult timp, antrenorii de înot din țara noastră și chiar din alte țări propun organizarea de concursuri, mai ales cu începătorii, la care clasamentul să fie întocmit prin acordarea de note — evitîndu-se forțarea timpurie a acestor copii „goniți" să obțină rezultate mari în confruntarea cu cronometrul, dar, după cum este ușor de imaginat, aceste concursuri lipsite de instrumente obiective de stabilire a notelor au eșuat, lăsînd descoperită necesitatea „ocrotirii" copiilor de lupta pentru „marea performanță". Fiind cunoscută doza de subiectivism care poate apărea chiar la acordarea notelor în gimnastică, patinaj sau sărituri în apă, este greu de crezut că s-ar putea aplica vreodată la înot notarea mișcărilor înotătorului....

Și totuși, ceva se poate face în acest sens : dacă am ordona și simplifica complexitatea mișcărilor executate în apă pe cîteva direcții reprezentative, măsurabile obiectiv, probabil că calculatorul ne-ar putea ajuta să codificăm aceste informații ; notarea mișcărilor de înot sportiv poate fi realizată prin ierarhizarea numerică a prestațiilor biomotrice ale înotătorului în funcție de combinațiile vitezei de înaintare (V) cu tempoul de vîslire (t) față de un parametru constant (Q). Acest parametru constant trebuie să fie o particularitate individuală care să influențeze înaintarea în apă, în toate momentele evoluției, și să aibă funcția sinonimă unei „cărți de vizită" autentice pentru o perioadă mai îndelungată de timp.

În acest scop, un grup de specialiști informaticieni de la ICSIT-TCI București, printre care și cercetătorul ing. Radu Parfenie, a început încercările de simulare pe calculator a unui program de ierarhizare a evoluțiilor înotătorului ; în faza 1 s-a rulat avînd drept „parametru constant" (Q) înălțimea înotătorilor exprimată în cm (Q.I.) cu o scalare între 150—200 cm, în fazele următoare urmînd să fie introduse alte „cărți de vizită", cum ar fi „rezistența hidrodinamică" la înaintare, apreciată prin calcularea numărului Froudé (Q.F.), iar în final, adică în faza a III-a, prin stabilirea „indicelui personal de glisare" (Q — IPG), care rezultă dintr-o formulă de calculare a mai multor date individuale proprii, comune pentru o perioadă de timp,

care în cazul de față va fi aleasă ca fiind durata unui an calendaristic.

Pentru exemplificarea posibilității de acordare a notelor la înot vom prezenta tabelele din faza I, adică : scalarea vitezei între 33—40", a tempoului între 20—30 cicluri și a înălțimii, între 150—158 cm, spațiul acordat de revistă neputînd cuprinde și alte secvențe ; tabelele prezentate vă vor permite să calculați dv. singuri răspunsurile la exemplele anterioare. Finalizarea acestei interesante metode va fi o mică broșură cuprinzînd întreaga colecție de tabele produse în cele 3 faze amintite, avînd indicațiile de folosire precum și „nomograma Q" care poate deveni, precum un „oracol", sursa autentică de răspuns la multe din întrebările antrenorului față de suita prestațiilor înotătorilor aflați în pregătire.

Tabele cuprinzînd ierarhizarea numerică a prestațiilor înotătorului empo/performanțe pe 50 m

Faza I—A: pentru înotători cu înălțimea de 150 cm

... 33,0		34,0	35,0	36,0	37,0	38,0	39,0	40,0
...20	84	81	79	77	75	73	71	69
21	83	81	78	76	74	72	70	68
22	82	80	78	75	73	71	70	67
23	82	79	77	75	73	71	69	67
24	81	79	76	74	72	70	68	66
25	80	78	76	74	72	70	68	66
26	80	77	75	73	71	69	67	65
27	79	77	74	72	70	69	67	65
28	78	76	74	72	70	68	66	64
29	78	75	73	71	69	67	66	64
30...	77	75	73	71	69	67	65	63

Faza I—B: pentru înotători cu înălțimea de 152 cm

...20	83	80	78	76	74	72	70	68
21	82	79	77	75	73	71	69	67
22	81	79	77	74	72	70	69	67
23	81	78	76	74	72	70	68	66
24	80	78	75	73	71	69	68	66
25	79	77	75	73	71	69	67	65
26	79	76	74	72	70	68	66	65
27	78	76	74	71	70	68	66	64
28	77	75	73	71	69	67	65	64
29	77	74	72	70	68	67	65	63
30...	76	74	72	70	68	66	64	63

Faza I—C: pentru înotători cu înălțimea de 154 cm

...20	81	79	77	75	73	71	69	67
21	81	78	76	74	72	70	68	66
22	80	78	76	73	71	70	68	66
23	79	77	75	73	71	69	67	65
24	79	77	74	72	70	68	67	65
25	78	76	74	72	70	68	66	64
26	78	75	73	71	69	67	66	64
27	77	75	73	71	69	67	65	63
28	76	74	72	70	68	66	65	63
29	76	74	71	69	68	66	64	62
30...	75	73	71	69	67	65	64	62

Faza I—D: pentru înotători cu înălțimea de 156 cm

...20	80	78	76	74	72	70	68	66
21	80	77	75	73	71	69	67	65
22	79	77	75	72	71	69	67	65
23	78	76	74	72	70	68	66	64
24	78	76	73	71	69	68	66	64
25	77	75	73	71	69	67	65	63
26	77	74	72	70	68	66	65	63
27	76	74	72	70	68	66	64	62
28	75	73	71	69	67	65	64	62
29	75	73	70	69	67	65	63	61
30...	74	72	70	68	66	64	63	61

Faza I—E: pentru înotători cu înălțimea de 158 cm

...20	79	77	75	73	71	69	67	65
21	79	76	74	72	70	68	67	65
22	78	76	74	72	70	68	66	64
23	77	75	73	71	69	67	65	64
24	77	75	72	70	68	67	65	63
25	76	74	72	70	68	66	64	63
26	76	73	71	69	67	66	64	62
27	75	73	71	69	67	65	63	62
28	74	72	70	68	66	65	63	61
29	74	72	70	68	66	64	62	61
30...	73	71	69	67	65	64	62	60

. . . . . .

Notă : Răspunsul la primul exemplu (1) — înotătorul al doilea, care are înălțimea de 152 și un tempo de 26 cicluri, a realizat o prestație de 65 puncte ; primul înotător, care are înălțimea de 158 cm și un tempo de 24 cicluri, a realizat o prestație de 63 p, deci mai slabă ; pentru ca acest înotător să atingă punctajul de 65, el ar fi trebuit să înoate fie cu un tempo de 20 cicluri (eficiență biomecanică ridicată) fie cu o medie de 39,0 sec. ;

Răspunsul la al doilea exemplu : rezultatele celor 5 înotători, din punct de vedere al prestației, al notei, sînt egale ! Fiecare rezultat are valoarea de 72 pct. dovendindu-se astfel că din punct de vedere biomotric, cu toate că au regimuri diferite de înot, consumul de energie și eficiența mișcărilor se află în același raport.

Alcătuirea unui clasament cu punctele realizate de fiecare copil înotător în funcție de viteza de înot și numărul de mișcări realizate pe fiecare lungime de bazin, este ușor de realizat folosind ierarhizarea expusă în tabelele amintite. În înot, ca și în alte domenii de activitate proverbul latin „festina lente" — adică „grăbește-te încet"... este pe deplin sprijinit de tabelele oferite spre consultare, ele acordînd puncte mai multe celor care înoată bine, în viteză, folosind ritmuri, tempo-uri de mișcare cu valoare scăzută.

M. OLARU : La hiérarchisation numérique des prestations du nageur

On affirme souvent que le chronomètre est souverain en ce qui concerne l'appréciation d'une performance. Et pourtant, certaines questions se posent dernièrement dans le domaine de la nage, notamment : est-ce-qu'on peut apprécier comme „égaux" des résultats différents ? Deux ou plusieurs nageurs, qui réalisent les mêmes valeurs „de temps", peuvent-ils toutefois fournir une prestation inégale ? Car, les instruments d'appréciation étant corrects et bien choisis dans un concours, il faut admettre qu'en ce qui concerne la formation proprement-dite du sportif (sujets de différents âges, développement physique, exactitude technique, capacité d'effort), il faudrait recourir à de nouveaux critères et instruments, capables de fournir des appréciations aussi exactes que possible et objectives, sur une multitude de „résultats" (usuellement des „pourcentages") des performances du concours. Les tableaux, élaborés grâce à une vaste expérience, accordent plusieurs point — donc un meilleur classement — aux nageurs qui évoluent bien, en vitesse, en utilisant des rythmes de mouvement de faible valeur.

(con inuare în pag. 34)

STUDIUL CAUZELOR APARIŢIEI ACCIDENTELOR LA LUPTE, MIJLOACELE DE PREVENIRE ŞI RECUPERARE A SPORTIVILOR (II)

Prof. NICOLAE LENGHEL
Liceul industrial nr. 1 Baia Mare

III. 1. Cauzele accidentelor frecvent întîlnite la luptători

III. 1. 1. Cauzele de ordin general

În studiul Psihologia Muncii, Legea lui Marbe prezintă teoria predispoziţiei la accidente, accidentele viitoare ale unui individ putînd fi prevăzute pe baza accidentelor sale din trecut ; adică, s-a ajuns la concluzia că accidentele survin la persoane care au mai avut accidente, deci, există o predispoziţie pentru accidente la unele persoane, în proporţie mai mare decît la altele.

Rolul hotărîtor în predispoziţia spre accidente îl are lipsa de plasticitate funcţională, de readaptare a omului la situaţii noi ivite.

Indivizii predispuşi la accidente au viteza de reacţie mai mare decît viteza de percepţie, iar accidentele se produc din cauza că ei reacţionează înainte de a percepe exact, adică înainte de a se informa suficient asupra unei situaţii noi.

Astfel, noţiunea de predispoziţie pentru accidente înglobează atît factorii personali, cît şi pe cei situaţionali ; printre factori personali cu multă importanţă în producerea accidentelor menţionez lipsa de aptitudini, lipsa de atenţie, uneori inteligenţă scăzută, iar dintre cei situaţionali — starea sănătăţii, oboseala, consumul de alcool, care fac să se prelungească timpul de reacţie şi creează o stare de încredere exagerată în forţele proprii, ducînd la imprudenţe.

III. 1. 2. Oboseala şi mecanismul ei de apariţie.

Aceasta poate fi definită ca o scădere sau tendinţă de diminuare a capacităţii de muncă în urma desfăşurării unei activităţi şi care poate fi recuperată prin odihnă ; înainte de apariţia oboselii se manifestă inhibiţia cu caracter de avertisment pentru protejarea energiei. Un simptom al oboselii, care apare adeseori chiar în condiţiile cînd interesul omului pentru activitate este constant şi munca sa este bine organizată, îl constituie fenomenul de „blocaj" manifestat prin ezitări sau opriri de scurtă durată în sensul desfăşurării activităţii.

De aceea, dozarea efortului nervos şi muscular este absolut necesară în pregătirea luptătorilor, şi anume acei luptători care, din diferite motive, au fost siliţi să absenteze un timp îndelungat de la practica sportivă, la reluarea activităţii, să nu fie supuşi aceluiaşi efort ca pînă la data întreruperii activităţii.

Oboseala, surmenajul reprezintă cauza traumatismelor musculo-tendinoase (clacaj, hernii musculare) şi ligamentare (entorse).

Acestea se pot întîlni atît la antrenamente intensive cît şi la competiţii, spre finalul acestora cînd atenţia şi concentrarea descresc.

Traumatismele vechi, nerecuperate integral, determină recidive ca în cazul luxaţiilor de umăr, entorselor la glezne, hidartrozelor. Încercări de autodepăşire, prin efectuarea de eforturi maxime ce depăşesc posibilităţile fizice de moment ale luptătorului, au drept consecinţe traumatisme neplăcute.

III.1.3. Încălzirea şi importanţa ei

Insuficienta încălzire generală şi specială, care nu poate să pună organismul în cele mai bune condiţii de efectuarea procedeelor mai mult sau mai puţin dificile, poate constitui o altă cauză a provocării accidentelor în lupte.

Încălzirea musculaturii favorizează capacitatea de contracţie, evitîndu-se astfel rupturile musculare, iar încălzirea specială pregăteşte sistemul neuro-muscular şi ligamentar pentru munca specifică la aparatul respectiv.

III.1.4. Controlul medical

O altă cauză care poate duce la accidente este lipsa controlului medical sau a avizului medicului.

Astfel, sînt sportivii care au suferit un accident şi, din dorinţa de a

se afirma, de a obține noi performanțe, participă la concurs nerefăcuți complet după accident.

În acest fel, în cazul participării la concursuri, fără avizul medicului, există posibilitatea recidivării traumatismului anterior, tonusul muscular nefiind refăcut complet în cele mai multe cazuri ; sau există luptători care se accidentează în timpul concursului și în loc să abandoneze continuă concursul, agravîndu-și în acest fel leziunea.

Deci, restabilirea incompletă după diferite îmbolnăviri, viața nesportivă, mediul familial necorespunzător, controlul medical neasigurat sînt cauze frecvente a accidentelor.

III. 2. Cauzele specifice legate de particularitățile acestei activități sportive

Accidentele în practicarea luptelor se por produce din următoarele cauze:

Accidente legate de :

1) Sportiv — deficiența tehnică ;

— deficiențe psihofizice (oboseala, accident anterior, incomplet vindecat, neatenția) ;

— lipsa de încălzire ;

2) Adversar — procedee incorecte ;

— deficiențe tehnice ;

— deosebire de categorie și clasificare ;

3) Echipament — ghete cu talpă de cauciuc ;

— salteaua insuficient sau neomogen umplută sau învelitoarea slab întinsă ;

4) Conducătorul antrenamentului sau luptei — lipsă ;

— arbitraj incompetent ;

5) Specificul luptei.

Un număr de accidente rămîn totuși legate de însuși specificul acestei activități sportive. Astfel, ele se pot datora unor prize reglementare, dar foarte puternice sau unor acțiuni continuate prin inerție și dincolo de marginea saltelei.

În lupte, ca și în alte ramuri sportive, pot apărea accidente și traumatisme atît în antrenamentele, cît și în concurs. Gravitatea acestora este variabilă, mergînd de la contuzii ușoare ale diferitelor părți ale corpului, pînă la dislocarea articulațiilor, însoțite de ruperi sau smulgeri ale ligamentelor și încheind cu fracturi mai frecvente la membrele superioare.

Cauzele se datoresc contactului direct dintre cei doi parteneri mereu diferiți ca posibilități, greutate și combativitate. De asemenea și tendințele de autoafirmare prin unele procedee mai spectaculoase pot constitui surse de traumatizare.

III.2.1. Cauze de ordin organizatoric.

— Nerespectarea indicațiilor antrenorului privind activitatea din cadrul antrenamentului ;

— Lipsa saltelelor de protecție ;

— Nesupravegherea angajărilor ;

— Prezența pe saltea sau în imediata apropiere a unor materiale peste care pot cădea luptătorii ;

— Nerespectarea spațiilor repartizate pentru lucru pe saltea ;

— Plimbarea sau staționarea neatentă pe lîngă cei care lucrează ;

— Starea degradantă a materialelor ajutătoare ;

— Deplasarea saltelelor și crearea unor spații libere între marginile lor ;

— Lucrul pe o prelată spintecată, ruptă sau cutată.

III.2.2. Cauze legate de specificul structurii de mișcare a procedeelor tehnice

Cauzele din această grupă sînt mult mai diversificate și poartă cu ele de multe ori felul de comportare al partenerilor de antrenament sau concurs unul față de celălalt. Dintre acestea : mișcările dezordonate, brutale, lipsa grijii față de adversar, neatenția, prize nepermise sau periculoase, executarea procedeelor în afara spațiului de luptă, agresivitatea în timpul disputei, forțarea peste limitele regulamentului a unor poziții ale partenerului, executarea unor procedee după semnalul de încetare a angajării.

Cele mai multe accidente le provoacă adversarul, în majoritatea cazurilor, la aruncări.

La luptători, accidentele se produc la membrele superioare, și anume la articulația cotului și umărului și fracturi la claviculă.

La membrele inferioare, sînt de menționat mai ales accidentările la genunchi (inclusiv menisc).

La căderile în pod se întîmplă accidente la vertebrele cervicale, mai ales dacă căderea este în afara saltelei.

Cauzele traumatismelor indirecte ale regiunii cervicale a coloanei vertebrale sînt extrem de variate. Cele mai frecvente în practica luptelor — căderile necoordonate în pod, care forțează limitele mobilității fiziologice a regiunii cervicale.

Z. S. Mirnova și E. F. Tihonov arată că principalele cauze ale apariției leziunilor regiunii cervicale a coloanei

la luptătorii examinați au fost: extensia coloanei 70% ; rotația și îndoirea 15,3% ; efortul vertical 14,7% (din cazuri).

O accidentare tipică pentru luptători este hematomul pavilionului urechii (Othematomul).

La luptătorii suedezi reprezintă 5% și la cei japonezi 40% din accidente — Sokoki.

Datorită faptului că în lupte mișcările se fac foarte rapid și dacă se fac cu rezistență se pot întîmpla întinderi și rupturi musculare ale trapezului, bicepsului. Pot să apară și întinderi la mușchii abdominal ;

Condiție de prestanță bună este ca luptătorul să se obișnuiască să lupte cu musculatura relaxată și să-și contracte numai mușchii de care are nevoie în situația respectivă. Mușchiul contractat continuu stînjenește circulația sîngelui (prin mușchi) și, din această cauză, obosește repede.

Aruncarea partenerului, fără să flexeze genunchii înainte de executarea procedeului. Folosirea antebrațului adversarului ca pîrghie duce la accidentare.

Foarte periculoase sînt prizele la care coloana este pusă sub tensiune (dublu Nelson), dacă acestea sînt executate spre înainte, și nu lateral.

Aruncarea adversarului în afara saltelei.

La o cădere dură pe umăr sau la tragerea puternică a brațului înapoi, se produc adeseori luxații în articulația acromoclaviculară.

Fracturi de claviculă și de coaste se produc la încercarea de rupere a podului.

La ruperea podului, la care forța acționează din ventral spre dorsal poate să se producă luxația retrosternală incompletă în articulația sterno-claviculară.

Leziunile meniscului și ale ligamentelor colaterale se produc printr-o întoarcere bruscă a unui picior cu genunchiul îndoit sau cînd piciorul se agață de saltea.

Prin traume repetate în regiunea genunchiului, se formează adesea o Bursitis preapatellaris.

De menționat sînt fracturile în articulația talocrurală și desprinderea traumatică a epifizei, a tibiei inferioare (mai ales la tineri).

Flexia plantară puternică sau încrucișarea picioarelor cu adversarul.

Ghetele de luptători, care sînt foarte ușoare, favorizează distorsii ale degetului mare, prin împingerea puternică în sol.

BIBLIOGRAFIE

CRACIUNI C.: Sur le role des microtraumatismes internes dans les accidents de sport et sur leur prophylaxie — Lucr. Congr. med. sp., Moscova, 1958.

CLEMENT B.: Programe de gimnastică medicală, Ed. Stadion, București 1974

DABIQUE M.: Traumatalogie, Paris, Flamarion, 1949.

DENISCHI A.: Traumatologie practică, București, Ed. Medicală, 1963.

DRĂGAN I.: Patologie sportivă, Ed. Stadion, 1972.

DEMETER A., VINTILĂ G.: Studiu asupra modificării tonusului muscular sub efectul încălzirii la atleți, Comunicări la catedra de fiziologie, I.C.F., 1963.

IONESCU A.: Accidente în practicarea exercițiilor fizice, C.F.C., Nr. 4/1954.

IONESCU A.: Phenomenes d'arthrose par microtraumatisme chez le sportif — Lucr. XII. Congr. Med. Sp., Moscova, 1960.

KOLMANOVSKI A. A., DAHNOVSKI V. S., ș.a: Lupte clasice, Ed. C.N.E.F.S., București, 1970.

MASSART B.: Practique ortopedique, Paris, Amadee Legrand, 1949.

MIRNOVA Z.: Diagnostic, traitement et prophylaxie des microtraumas — Luc. XII. Congr. Med. Sp., Moscova, 1960.

MULER B.: Necesitatea încălzirii pentru înlăturarea accidentelor în sport, In Heus deutsches Turnen, Berlin, 1968, nr. 4 pag. 10—11.

POPOVICI V. I.: Lupte clasice și libere, Ed. didactică și pedagogică, 1966, București.

PUFAN P.: Psihologia muncii, Ed științifică, 1964.

RAICO P.: Lupte libere, Ed. Stadion, București, 1973.

RADOVICI I.: Recuperarea sportivilor traumatizați, Ed. Stadion, 1973.

RĂDULESCU A. L.: Ortopedia chirurgicală, Ed. Med. Buc., 1965.

RĂDULESCU A. L.: Fracturi și luxații, Ed. pt. lit. șt. Buc., 1962.

VASCUL P. I., IOAN C.: Lupte greco-romane, Ed. Stadion, Buc., 1971.

VASCUL P. I., HANȚĂU I., CIȘMAȘ GH.: Lupte, Caiet de lucrări practice, I.E.F.S., București, 1974.

N. LENGHEL : Etude des causes d'accidents dans le domaine des luttes et moyens de prévention et de récupération des sportifs (II)

L'auteur présente, dans cette seconde partie de son étude, les causes des accidents les plus fréquents affectant les lutteurs ; il s'occupe surtout des causes d'ordre général — la fatique et le mécanisme de son apparition, l'échauffement et son importance, le contrôle médical —, les causes spécifiques relevant des particularités de cette activité sportive, des causes dérivant de l'organisation des luttes, du spécifique de la structure du mouvement et des procédés techniques. Cette étude, utile aux entraîneurs et aux lutteurs, recommande de réaliser des efforts et des mouvements corrects pendant les entraînements et au cours des compétitions.

N. LENGHEL : A Study on the Causes of Accidents in Wrestling ; Means of Preventing them and of Sportsmen's Recovery (II)

In this second part of his study the author dwells on the causes underlying accidents that most frequently occur in wrestling. He insists on the general causes : fatigue and its emergence, warming and its significance the medical check-up ; he also deals with the specific causes related to the particularities of wrestling, with the organisational causes, and with those due to the specific movement structure of the technical procedures. This study is intended for both instructors and wrestlers ; they are to concentrate on long efforts and correct movements not only during competitions but also during training sessions.

(urmare din pag. 30)

M. OLARU : A Numerical Hierarchy of the Swimmer's Performance

It is a matter of common knowledge that the chronometer is second to no means in terms of evaluating performance. And still, recently, the asset is called into question in swimming. Can different results be considered as being equal ? Two or more swimmers can achieve the same "time" values and still show an unequal performance ? These questions are asked because although during competitions the evaluation instruments are correct and well chosen, we must admit that during training (were individuals of different age, physical development, technical correctness, effort capability are involved) the instructor feels it necessary to make use of new criteria and instruments that allow him to make more accurate and objective evaluations in terms of a multitude of "results", as a rule of "percentage quotas" of the competition performance. The tables provided by the author, an outcome of his rich experience, offer more points, therefore a better clasification, to the performers who swim well, at a high speed, using paces of movement of a lower value.

TEHNICĂ - METODICĂ - ANTRENAMENT

CONȚINUTUL PREGĂTIRII FIZICE MULTILATERALE ȘI AL PREGĂTIRII TEHNICE POLIVALENTE A COPIILOR ȘI JUNIORILOR ÎN ATLETISM

Prof. DUMITRU GÂRLEANU

Clubul Sportiv Școlar nr. 5 Rapid

Pregătirea fizică multilaterală trebuie să-i asigure atletului un înalt nivel moral și cultural, calități volitive, dezvoltarea necesară a musculaturii și a calităților fizice, o excelentă capacitate de lucru a sistemului cardiovascular, respirator și a altor sisteme și organe, priceperea de a coordona mișcările, în general — perfecțiunea fizică.

Creșterea nivelului dezvoltării multilaterale este o condiție esențială pentru obținerea pregătirii fizice speciale, a măiestriei tehnice și tactice, a progresului ulterior în proba atletică respectivă.

Pregătirea fizică multilaterală reprezintă nu numai baza succeselor sportive, ci și a sănătății, a capacității de lucru, a rezistenței organismului la influențele nefavorabile ale mediului extern.

Este important să se țină seama întotdeauna de faptul că dezvoltarea fizică multilaterală a sportivului permite mărirea încărcăturii fiziologice la care este supus organismul, ca și a încărcăturii psihice.

Pregătirea fizică multilaterală impune utilizarea unor mijloace și metode variate, aplicate pe parcursul tuturor anilor de pregătire. Această pregătire capătă o deosebită importanță în pregătirea copiilor și juniorilor. Dar nu orice pregătire fizică multilaterală este bună. Succesul în obținerea unor înalte performanțe sportive îl asigură numai acele mijloace și metode de antrenament care sînt în interacțiune cu exercițiul de bază.

Pregătirea fizică multilaterală trebuie privită ca o condiție de mare însemnătate în asigurarea constantei marilor performanțe, ca bază a specializării, ce se rezolvă nu prin multitudinea scopurilor, ci a acționării.

Mijloacele vor fi numeroase și variate, însă ele trebuie să se adreseze mai ales particularităților de structură și funcție ale efortului specific.

Folosirea exercițiilor ce se deosebesc esențial de specializare se va face mai ales în scop de fortificare a capacității organismului, precum și de odihnă activă, de relaxare.

În ceea ce privește ponderea pregătirii fizice, trebuie subliniat faptul că, în majoritatea ramurilor sportive, creșterea performanțelor sportive este legată strîns de îmbunătățirea acestui factor, randamentul tehnicii și tacticii fiind condiționat de nivelul dezvoltării calităților fizice.

Pregătirea tehnică polivalentă în atletism presupune :

— Formarea unui fond larg de deprinderi motrice specifice atletismului, incluzînd și învățarea tehnicii probelor ce compun poliatloanele, corespunzător categoriei de vîrstă ;

— Practicarea în concurs, totodată și ca formă de pregătire, a probelor combinate ;

— Pregătirea tehnică polivalentă la copii presupune inițierea în tehnica probelor de concurs (alergarea de viteză, alergarea de garduri, săritura în lungime, aruncarea mingii de oină, pasul lansat în tempo moderat), la care se adaugă celelalte probe accesibile vîrstei, cum sînt : alergarea de ștafetă, săritura în înălțime, săritura cu prăjina, împingerea și lansarea ;

— Pregătirea tehnică polivalentă la juniorii „trei“ presupune însușirea și consolidarea tehnicii unei grupe de probe, pe de o parte : alergarea de viteză, ștafetă, garduri (pînă la 110 m)

și sărituri ; alergarea de rezistență și obstacole ; aruncările ; pe de altă parte : însușirea și consolidarea tehnicii probelor ce intră în componența poliatloanelor ;

— Pregătirea tehnică polivalentă la juniorii „doi" presupune consolidarea și perfecționarea tehnicii probelor înrudite cu proba de bază, ca spre exemplu : săritorul cu prăjina va exersa alergarea de garduri și săritura în lungime ; săritorul în lungime va exersa alergarea de viteză și alergarea de garduri etc.

Finalitatea pregătirii tehnice polivalente se exprimă, în mod sintetic, în lărgirea sferei disponibilităților viitorului atlet pentru atletismul de performanță și mare performanță.

Constatăm că unul din mijloacele îmbunătățirii continue a pregătirii atleților și, implicit, a creșterii valorii performanțelor este și asigurarea unei pregătiri fizice multilaterale și tehnice polivalente.

De altfel, este edificatoare, în acest sens, opinia unor reputați tehnicieni și teoreticieni exprimată cu ocazia „mesei rotunde" organizată de C.N.E.F.S și redacția „Sportul" în 30 noiembrie 1935 pe tema : „Pregătirea fizică a fiecărui sportiv — mijloc hotărîtor pentru obținerea unor performanțe ridicate", astfel :

Victor Mociani — se spune că performanța în canotaj este determinată 74% de pregătirea fizică, 26% de pregătirea tehnică. Ar fi indicat, poate, ca și mijloacele pentru pregătirea fizică să fie asemănătoare cu vîslitul.

Lazăr Baroga — noi facem, în haltere, puțină pregătire fizică, așa cum este înțeleasă în noțiunea de pregătire fizică generală, dar foarte multă, așa cum este folosită în canotaj.

Nicolae Vieru — problema pusă în discuție poate să aducă mari foloase, mai ales sporturilor cu o mare tehnicitate, cum este și gimnastica, unde pregătirea fizică se face în salturi, deci, nu în regim de continuitate.

Emil Ghibu — mișcarea noastră sportivă, are, în domeniul pregătirii fizice, o bună tradiție, o bună teorie, o bună cercetare. Să aplicăm ceea ce știm, că știm destul de multe, dar aplicăm mai puțin. Martinescu a cîștigat medalia olimpică de aur, pentru că — așa cum a declarat el — l-au ajutat rezistența, forța și viteza, puse în valoare de pregătirea fizică.

Septimiu Todea — asigurarea unei temeinice pregătiri fizice generale și speciale, în toate etapele pregătirii, dar mai cu seamă în această etapă de începere a pregătirilor pentru anul viitor, este un mijloc principal, hotărîtor, în ridicarea capacității de efort, a valorii sportive și ca suport obligatoriu pentru exprimarea cît mai eficientă a măiestriei tehnico-tactice.

Pentru a nu se produce unele confuzii în înțelegerea celor ce urmează, doresc să precizez cîteva coordonate ale lucrării, astfel :

1. Pregătirea fizică multilaterală trebuie înțeleasă ca înglobînd atît pregătirea fizică generală, pregătirea fizică specifică, dezvoltarea calităților fizice, cît și dezvoltarea deprinderilor motrice ;

2. Pregătirea fizică multilaterală efectuată în cadrul pregătirii anuale este prezentă în toate etapele de pregătire, dar realizîndu-se diferit ca volum, intensitate, conținut și modalitate de realizare. Aceasta, în funcție de nivelul sportivilor, de specificul probei, de perioada în care ne aflăm, de locul unde o efectuăm (aer liber, sala de gimnastică, sala de jocuri, sala de atletism etc.) ;

3. Ne vom referi, cu precădere, la categoriile copii, juniori „trei" și juniori „doi", dar nu excluzînd juniorii „unu" și seniorii ;

4. Vom face abstracție de atleții juniori din lotul olimpic și republican care, avînd obiective de loc și, implicit, de rezultat la concursurile majore, vor avea și o altă etapizare a pregătirii ;

5. Se impune să precizăm, în cadrul fiecărei categorii de vîrstă stadiul, obiectivele pregătirii, conținutul pregătirii, etc. (tabelul 1) ;

6. De asemenea, trebuie să precizăm etapele de pregătire cuprinse în planul anual de pregătire (tabelul 2) ;

7. Etapizarea prezentată are o serie de valențe ;

— realizează pregătirea la cei mai înalți parametri din punctul de vedere al volumului, intensității și calității ;

— se lucrează foarte mult și variat ;

— nu plictisește pe executant ;

— nu duce la plafonare ;

— pregătește multilateral și tehnic polivalent pe viitorul performer ;

8. Materialul înglobează experiența acumulată de semnatarul articolului în cei 30 de ani de activitate cît și rezultatele muncii de cercetare și experiment efectuate în cadrul secției de atletism a clubului sportiv școlar nr. 5 Rapid.

A. Conținutul pregătirii fizice multilaterale și al pregătirii tehnice polivalente în etapa de toamnă, 15 septembrie — 15 noiembrie.

În această etapă, elevii nu au prea multe probleme pe linie școlară. Unii

Tabelul 1

DINAMICA PREGĂTIRII

CATEGORIA		COPII	JUNIORI 3	JUNIORI 2	JUNIORI 1	SENIORI
VÎRSTA (ani)	B	10 - 13	14 - 15	16 - 17	18 - 19	20 →
	F	9 - 12	13 - 14	15 - 16	17 - 18	
STADIUL		Inițiere	Specializare într-o grupă de probe	Specializare într-o probă	Realizare de performanțe înalte	Continuarea realizării de performanțe înalte
SARCINI MAJORE		Atragerea prin: - lecții atractive - tabere - concursuri Fortificarea organismului, a musculaturii și ligamentelor	Menținerea în activitate prin: - dezvoltarea interesului și motivației prin: - obținerea de rezultate înalte - invitat la finală - cîștigarea tricoului de campion	Creșterea motivației prin: - pregătirea multilaterală pentru viață - promovare la lot - perspectiva deplasărilor în străinătate	Creșterea motivației prin: - promovare la lot - perspectiva deplasărilor în străinătate	Creșterea motivației prin: - promovare la lot - perspectiva deplasărilor în străinătate
PONDEREA PREGĂTIRII - P.F.M. - P.T.P. - P.T.		 80 % 20 % -	 60 % 30 % 10 %	 50 % 15 % 35 %	 40 % 10 % 50 %	 40 % 10 % 50 %
ASISTENȚA MEDICALĂ ȘI ȘTIINȚIFICĂ		-	-	Pentru atleții de Prietenia	Pentru atleții de Europene și Mondiale	Pentru atleții de J.O., C.M., C.E., J.M.U.
CONCURSURI		15 - 20	12 - 15	10 - 15	10 - 15	10 - 15
PARTICIPARE		Probe combinate	- Probe combinate din grupa respectivă - Probe individuale	- Probe individuale - Probe înrudite	Probe individuale	Probe individuale

participă la cursuri, iar alții efectuează practica productivă.

Putem spune că este o etapă favorabilă efectuării unei pregătiri intense, în special în timpul practicii productive.

Antrenamentele, în număr de 5—7 pe săptămînă, s-au desfășurat numai în aer liber.

Ponderea pregătirii a fost 70% pregătire fizică multilaterală și 30% pregătire tehnică polivalentă.

În această etapă, s-a pus accentul pe următoarele aspecte :

— Creșterea capacității de lucru a organismului ;

— Dezvoltarea calităților fizice : viteză, îndemînare, detentă ;

— Îmbogățirea bagajului de deprinderi motrice ;

— Menținerea nivelului atins în însușirea tehnicii probelor atletice.

În acest scop, au fost utilizate în pregătire o gamă largă de mijloace din următoarele grupe :

a) Exerciții pentru dezvoltarea vitezei de reacție, de execuție, vitezei de accelerare și vitezei de deplasare :

— Acțiuni rapide, executate la diverse semnale auditive și vizuale ;

— Execuții rapide, executate la comenzi ;

— De pe loc sau din deplasare, la semnale auditive sau vizuale, executarea unor mișcări singulare ;

— Trecerea din diverse poziții în altele, la semnale auditive și vizuale ;

— Alergare, în tempo maxim, la puncte fixe cu pornire la semnal ;

— Alergare, în tempo maxim, cu pornire la semnal din diferite poziții ;

— Executarea diverselor sarcini în deplasare la semnale sonore ;

— Alergare, în tempo maxim, pe distanțe scurte :

— Cu întrecere între parteneri ;

— Cu întrecere și cu handicap ;

— Sub formă de ștafete ;

— Alergare accelerată, cu atingerea vitezei maxime în finalul alergării ;

— Idem, cu menținerea vitezei maxime pe ultimii 15—20 m ;

— Alergare cu schimbare de ritm, intensitate 95—100% ;

— Jocuri sportive și jocuri de mișcare.

b) Exerciții pentru dezvoltarea îndemînării :

— Trasee aplicative ;

— Ștafete cu rezolvare de sarcini ;

— Alergare de viteză, intensitate 100%, cu rezolvare de sarcini în timpul alergării ;

— Jocuri de mișcare și jocuri sportive.

c) Exerciții pentru dezvoltarea detentei :

— Exerciții de sărituri executate pe loc ;

— Exerciții de sărituri, executate în deplasare ;

— Exerciții de sărituri, pe obiecte (suporturi) ;

— Exerciții de sărituri, executate peste diferite obiecte (garduri) ;

— Exerciții de sărituri, executate la groapa cu nisip.

d) Pentru dezvoltarea bagajului de deprinderi motrice :

— Aruncări și prinderi ;

— Sărituri cu desprindere pe suport și cu rezolvare de sarcini în timpul zborului ;

— Ștafete cu rezolvare de sarcini în timpul întrecerii ;

— Jocuri de mișcare cu acțiuni complexe ;

— Trasee aplicative.

e) Pentru menținerea nivelului de tehnică atins :

— Executarea probei de concurs în condiții ușurate (elan mic, înălțime mică, obiecte ușoare etc.) ;

— Executarea fazelor „cheie" ale probelor ;

— Exectuarea exercițiilor speciale liber, la aparate, cu obiecte, cu aparate etc.

B. Conținutul pregătirii fizice multilaterale și al pregătirii tehnice polivalente în perioada de iarnă

Etapa pregătirii de iarnă, din cadrul perioadei pregătitoare a antrenamentului sportiv, este deosebit de importantă, deoarece de ea depinde în cea mai mare măsură rezultatul sportiv al viitorului sezon. Confirmarea ne-o dau înseși obiectivele urmărite cu precădere ale acestei perioade și anume :

— Crearea premiselor pentru dobîndirea formei sportive în perioada competițională ;

— Asigurarea creșterii generale a nivelului de dezvoltare al calităților fizice ;

— Formarea deprinderilor care contribuie la însușirea tehnicii probelor atletice, concomitent cu însușirea unor elemente noi de tehnică.

Așadar, în cadrul perioadei pregătitoare de iarnă, accentul se pune pe pregătirea fizică generală, nefiind însă neglijată pregătirea specifică, în sensul că ponderea acesteia din urmă va trebui să fie corelată cu stadiul în care se află sportivul. De pildă, dacă sportivul se găsește în stadiul de inițiere și specializare într-o grupă de probe,

situație la care se referă, în principal, materialul, ponderea pregătirii specifice va fi redusă.

Fiind unul dintre factorii antrenamentului sportiv, pregătirea fizică trebuie să fie prezentă permanent, mai ales în timpul pregătirii de iarnă, deci, cu atît mai mult în stadiile de început.

Obiectivul său constituindu-l ridicarea nivelului marilor funcțiuni ale organismului și îmbogățirea bagajului motric, pregătirea fizică generală trebuie să se încheie cu trecerea unor norme de control dinainte stabilite, a căror menire este aceea de a reflecta, în primul rînd, nivelul pregătirii fizice generale și numai după aceea pe al celei specifice a sportivului.

Cadrul organizatoric pentru realizarea pregătirii fizice multilaterale și pregătirii tehnice polivalente constituie, de asemenea, un factor important.

Pe această linie, menționăm că, în sezonul de iarnă, antrenamentele s-au desfășurat astfel :

— Două antrenamente, în aer liber ;
— Două antrenamente, în sala de gimnastică ;
— Un antrenament, în sala de atletism ;
— Un antrenament-concurs, în sala de atletism.

Pentru realizarea celor expuse mai sus, au fost folosite, printre altele, următoarele mijloace de bază :

— În antrenamentele din aer liber, s-au exersat elemente de alergare și săritură, executate la intensități medii (80—94%) și într-un ritm susținut. Aceste antrenamente s-au încheiat cu alergare de durată ;

— În antrenamentele din sala de gimnastică s-au exersat următoarele : dezvoltarea vitezei, în principal, viteza de reacție și de execuție ; dezvoltarea îndemînării (s-a apelat mult la gimnastică, ștafete și jocuri de mișcare și jocuri sportive), dezvoltarea forței și detentei ; exerciții specifice probelor atletice ;

— În antrenamentul din sala de atletism s-au exersat învățarea și consolidarea tehnicii probelor în condiții ușurate (elanuri mici și medii, înălțime mică etc.) ; s-a lucrat pentru dezvoltarea vitezei de deplasare ;

— În antrenamentul-concurs s-a exersat tehnica probelor în condiții de concurs.

a) Etapa cuprinsă între 16 noiembrie—20 decembrie.

Este etapa în care, pe linie școlară, elevul-sportiv depune un efort intens pentru susținerea tezelor și, mai ales, pentru încheierea cu rezultate cît mai bune a primului trimestru școlar. De aceea, va trebui ca noi să le venim în ajutor efectuînd o pregătire care să nu ducă la surmenaj.

Antrenamentele s-au desfășurat astfel :

— Trei antrenamente, în aer liber ;
— Două antrenamente, în sala de gimnastică ;
— Un antrenament-concurs.

Deci, ponderea pregătirii a fost următoarea : pregătire fizică multilaterală 90%, pregătire tehnică polivalentă 10%.

— Pentru dezvoltarea vitezei :
— alergări pe distanțe scurte executate în sală sub diverse forme :
— întrecere între parteneri ;
— întrecere, cu handicap ;
— întrecere, cu pornire din diferite poziții ;
— trasee aplicative, sub formă de concurs ;
— ștafete ;
— efectuarea unor acțiuni rapide, executate la diferite semnale ;
— trecere dintr-o poziție în alta la semnale ;
— jocuri de mișcare, cu elemente de viteză.

— Pentru dezvoltarea forței și detentei :
— exerciții de sărituri cu sarcini, cum ar fi : atinge panoul ! sări peste aparate ! sări pe aparate ! etc. ;
— exerciții de alergare și sărituri cu îngreuiere : manșoane, centuri, pieptare etc. ;
— alergare, cu tîrîrea unei greutăți ;
— exerciții cu haltera ;
— exerciții cu partener ;
— exerciții cu helcometru, extensor, cablu elastic de cauciuc ;
— exerciții cu învingerea propriei greutăți ;
— lucru la aparatele de gimnastică ;
— exerciții de aruncare și prindere cu mingea umplută ;
— sub formă de întrecere, concurs ;
— sub formă de jocuri ;
— sub formă de ștafete, trasee aplicative.

— Pentru dezvoltarea rezistenței :
— alergare de durată ;
— jocuri sportive cu număr mic de jucători ;
— jocuri de mișcare.

— Pentru consolidarea și perfecționarea deprinderilor motrice :
— exerciții pentru consolidarea și perfecționarea echilibrului ;
— exerciții pentru consolidarea și perfecționarea tîrîrii ;
— exerciții pentru consolidarea și perfecționarea cățărării ;
— exerciții pentru consolidarea și perfecționarea escaladărilor ;

— exerciții pentru consolidarea și perfecționarea ridicării și transportului de greutăți.

— Pentru însușirea și consolidarea tehnicii probelor atletice ;

— exerciții specifice probelor ;

— exersarea probelor prin efectuarea lor în cadrul concursurilor.

b. În timpul pregătirii în taberele organizate cu ocazia vacanței de iarnă, 21 decembrie—20 ianuarie.

Antrenamentele s-au desfășurat numai în aer liber efectuîndu-se cîte două antrenamente pe zi.

Ponderea pregătirii a fost următoarea : 95% pregătire fizică multilaterală și 5% pregătire specifică.

S-a urmărit, în principal, fortificarea generală a organismului, prin acționarea asupra aparatului respirator și circulator.

Pentru aceasta, majoritatea antrenamentelor s-au desfășurat în aer liber, punîndu-se accentul pe lucrul pentru rezistența generală și cea specifică.

În acest sens, sînt recomandabile exercițiile fizice variate, în aer liber, pentru folosirea din plin a condițiilor naturale oferite de păduri, dealuri, munte.

Astfel, dacă este vorba de pregătirea într-o tabără la munte, recomandăm, cu prioritate, următoarele mijloace :

— Pentru dezvoltarea vitezei : alergare, intensitate 95—100%, executată la deal și la vale, pe distanțe variabile (15—40 m la deal ; 30—70 m la vale) ; alergare, intensitate 95—100%, în zăpadă mică și în zăpadă mare ; alergare, intensitate 95—100%, cu întoarcere la semnal, executată pe plat în pantă, pe zăpadă, pe gheață ; alergare, intensitate 95—100%, executată în pantă (vale-deal și deal-vale) ;

— Pentru dezvoltarea forței picioarelor : urcare în pantă abruptă ; săniuța la deal și la vale în doi, în trei etc. ; exerciții variate de sărituri pe un picior, pe amîndouă picioarele, pe loc și în deplasare, în zăpadă mică și în zăpadă mare ; „toboganul" individual, în grup sub forma trenulețului ; excursii, cu urcuș și cu mers prin zăpadă mare ;

— Pentru dezvoltarea rezistenței : excursii contracronometru ; alergare de durată, în pădure, pe poteci, în zăpadă, în teren variat etc. ; jocuri de mișcare și jocuri sportive, în zăpadă mare ;

— Pentru pregătirea tehnică polivalentă : exerciții de imitare a unor faze ale probei ; exerciții specifice.

Recomandări :

— Pentru a se realiza o pregătire cît mai eficientă (volum mare și asimilabil) să se folosească, în pregătire, mijloace cît mai diferite față de cele din etapa anterioară : haltera poate fi înlocuită cu urcările în pantă abruptă ;

— Alergările și săriturile să se facă în pădure, pe frunze, pe iarbă, deci, pe teren moale etc. ;

— Să se evite lucrul pe teren înghețat.

c. Etapa cuprinsă între 21 ianuarie—15 martie.

Este o etapă cu multe concursuri, de importanță mai mică sau mai mare (faze orășenești, faze județene, faze zonale și faze finale) la care elevii trebuie să participe.

În această etapă, ne confruntăm cu o serie de probleme, cum sînt :

— scoaterea elevilor de la cursuri pentru a participa la competiții ;

— recuperarea, de către elevi, a lecțiilor la care au absentat ;

— participarea la antrenamente, în mod regulat, etc.

Pentru a rezolva cu succes toate aceste probleme, se cere din partea noastră multă înțelegere și menajare a elevului-atlet, iar din partea acestuia din urmă — o activitate riguros organizată.

Antrenamentele s-au desfășurat diferit, de la o săptămînă la alta, aceasta în funcție de participările la concurs. Totuși nu s-au desfășurat mai puțin de 3—5 antrenamente pe săptămînă.

Ponderea pregătirii a fost următoarea : 50% pregătire fizică multilaterală, 15% pregătire tehnică polivalentă și 35% pregătire tehnică.

Succesiunea sarcinilor antrenamentelor în săptămîna cu concurs a fost următoarea :

Luni : dezvoltarea vitezei ; pregătire tehnică polivalentă :

intensitatea antrenamentului : tare ;

Marți : dezvoltarea forței și detentei ;

intensitatea antrenamentului : tare ;

Miercuri : perfecționarea tehnicii probelor atletice în condiții de concurs ;

intensitatea antrenamentului : medie ;

Joi : pauză ;

Vineri : dezvoltarea vitezei și forței generale ;

intensitatea antrenamentului : medie ;

Sîmbătă : concurs ;

Duminică : concurs.

Printre grupele de mijloace folosite și pe care le recomandăm în această etapă sînt următoarele :

— Pentru dezvoltarea vitezei : alergările pe distanțe scurte, executate în condiții de concurs, intensitate 95—100% ;

— Pentru dezvoltarea forței : exerciții specifice cu îngreuieri ușoare și medii,

Tabelul 2

ETAPIZAREA PREGĂTIRII

Orientată de următorii factori :

1. Necesitatea obiectivă a pregătirii corelată cu calendarul competițional
   - perioade de volum
   - perioade de intensitate
   - perioade de punere în formă
2. Structura anului școlar (școală, vacanțe, examene)
3. Anotimpurile anului
4. Familia
5. Condițiile materiale

TOAMNĂ	IARNĂ			PRIMĂVARĂ			VARĂ			
15 IX - 15 XI Școală Lucru intens	16 XI - 20 XII Școală Teze	21 XII - 20 I Vacanță Lucru intens	21 I - 15 III Școală Concursuri	16 III - 7 IV Școală Teze	8 - 20 IV Vacanță Lucru intens	21 IV - 15 V Școală Concursuri	16 V - 20 VI Școală Concursuri	21 VI - 15 VII Școală Examene Concursuri	16 - 30 VII Vacanță Menținere	1 VIII - 15 IX Vacanță Lucru intens

executate în număr redus și puține repetări, dar în viteză mare ;

— Pentru dezvoltarea detentei : exerciții de sărituri cît mai diferite față de cele specifice, executate cu intensitatea mare și în număr redus ;

— Pentru perfecționarea tehnicii : se vor executa probele de concurs în număr redus de repetări și la intensitate medie ;

— Pentru pregătirea tehnică polivalentă : se va exersa tehnica probelor la care ne propunem să participăm în concursul de la sfîrșitul săptămînii.

Participarea la concurs s-a făcut astfel :

— la 1—2 probe, cînd s-a urmărit realizarea de performanțe înalte ;

— la 3 și mai multe probe, cînd s-a urmărit verificarea potențialului tehnic al sportivului în condiții de concurs.

C. Conținutul pregătirii fizice multilaterale și al pregătirii tehnice polivalente în perioada de primăvară

Antrenamentele s-au desfășurat numai în aer liber și în număr de două antrenamente pe zi, în vacanță, și 5—6 antrenamente pe săptămînă în timpul școlii.

Lucrul de primăvară figurează în planul anual de pregătire ca o perioadă distinctă, cu cîteva etape de pregătire și cu sarcini foarte importante. În această perioadă, atletul realizează, printre altele, pe linia pregătirii, unele obiective dintre cele mai importante, și anume : pregătirea fizică generală ; continuarea dezvoltării calităților fizice ; continuarea formării deprinderilor care contribuie la însușirea tehnicii ; consolidarea și perfecționarea tehnicii probelor atletice ; trecerea de la lucrul în sală la lucrul în aer liber ; participarea la concursurile de pregătire etc.

Pentru realizarea cu eficiență a acestora se impune ca atît selecționarea mijloacelor, cît mai ales tempourile de lucru și metodele să fie selecționate cu discernămînt.

a. Etapa cuprinsă între 16 martie—7 aprilie.

Este o etapă grea în care elevul-sportiv are de rezolvat următoarele : participarea la cursuri ; susținerea tezelor ; încheierea, cu succes, a trimestrului doi ; participarea la antrenamente etc.

Pe lîngă toate acestea, nu trebuie să uităm faptul că în etapa anterioară elevul-sportiv a depus un efort fizic și psihic considerabil. De aceea, recomandăm pentru această etapă următoarele :

— să se facă o pregătire de menținere și de activizare a proceselor psihice și intelectuale ;

— să participe la antrenamentele strict necesare ;

— să se utilizeze în pregătire, pe cît posibil, mijloacele cu o slabă încărcătură psihică și emoțională, cum sînt : excursiile ; alergările prin pădure ; practicarea schiului ; practicarea înotului etc. ;

— să se facă, cu mare grijă, trecerea de la lucrul din sală la lucrul în aer liber evitîndu-se, în principal, tempourile ridicate, execuțiile statice, parcurgerea unor distanțe medii și lungi în tempouri susținute.

b. Etapa vacanței de primăvară, 8—20 aprilie.

Este etapa cînd majoritatea atleților își desfășoară pregătirea în tabere de pregătire. Se impune ca și atenția noastră să se îndrepte către principalele sarcini și mijloace ale acestei etape. Astfel, printre principalele sarcini ce le avem de rezolvat, menționăm următoarele : pregătirea fizică generală ; continuarea dezvoltării calităților fizice ; continuarea formării deprinderilor care contribuie la consolidarea tehnicii probelor atletice ; deconectarea psihică.

Date fiind sarcinile pe care le avem de rezolvat, este necesar să alegem cu mare grijă locul de pregătire (adică posibilități de lucru diferite) : teren plat și „elastic" pentru alergările de viteză ; pante line și pante abrupte pentru lucrul de forță și viteză ; teren variat cu denivelări ; poteci prin pădure pentru alergarea de rezistență ; poeniță cu iarbă pentru jocurile sportive și unele dintre jocurile de mișcare ; plaja cu nisip pentru toate genurile de lucru (viteză, forță-detentă, rezistență).

Printre materialele și obiectele care nu trebuie să lipsească, menționăm : mingile umplute, de diverse greutăți, mingile de fotbal, baschet și rugby, cauciucurile, extensoarele etc.

Printre mijloacele cele mai utilizate de noi și pe care le recomandăm pentru această etapă, în afara celor pur specifice și pe care nu le mai menționăm, enumerăm următoarele :

— Pentru dezvoltarea vitezei : alergare, intensitate 95—100%, executată pe nisip, la deal, pe pantă lină și pe pantă abruptă ; alergare, intensitate 95—100%, executată la vale, pe pantă lină ;

— Pentru dezvoltarea forței : lucrul pe nisip, lucrul în pantă lină și abruptă, executînd printre altele : pas săltat, pas sărit, sărituri pe un picior, triplusalt, sărituri pe ambele picioare (din ghemuit în ghemuit) urcare în pantă abruptă în mers și alergare, fără și cu partener pe umeri ; urcare în pantă lină, împingînd partenerul care se lasă pe spate ; jocul în pantă „treci prin zonă" ; atîrnat de creanga unui copac : tracțiuni în brațe ; ridicarea picioarelor la punctul de sprijin ; răsturnări ; menținerea picioarelor la orizontală etc. ; aruncarea mingii umplute, exerciții cu hantele, exerciții cu partener etc., efectuate în pădure ;

— Pentru dezvoltarea rezistenței : alergare în teren variat, în pante line și abrupte, cu trecere prin pădure și pe poteci, cu trecere prin sărituri peste șanțuri, rîuri, copaci căzuți etc. ; alergare pe nisip ; exercusie contracronometru pe traseu cu urcușuri line și urcușuri abrupte, dar fără să fie periculoase, cu porțiuni de teren plat etc. ; alergare continuă, ocolind copacii din pădure ; jocuri de mișcare efectuate în pădure : „veveriței", leapșa cu urcare în copaci, „huștiului", etc. ; jocuri sportive efectuate pe nisip : fotbal, rugby etc.

— Pentru pregătirea tehnică polivalentă : exersarea unor faze ale probelor atletice ; exersarea probelor în condiții ușurate.

Succesiunea sarcinilor în cadrul ciclului săptămînal de antrenament a fost următoarea :

Luni : antrenamentul 1 : dezvoltarea vitezei ;

antrenamentul 2 : pregătirea tehnică polivalentă ;

Marți : antrenamentul 1 : dezvoltarea forței și detentei ;

antrenamentul 2 : dezvoltarea rezistenței ;

Miercuri : pauză activă — excursie ;

Joi : antrenamentul 1 : dezvoltarea îndemînării ;

antrenamentul 2 : dezvoltarea forței și detentei ;

Vineri : antrenamentul 1 : dezvoltarea vitezei ;

antrenamentul 2 : pregătire tehnică polivalentă ;

Sîmbătă : antrenamentul 1 : dezvoltarea forței și detentei ;

antrenamentul 2 : dezvoltarea rezistenței ;

Duminică : pauză activă — excursie.

c. Etapa cuprinsă între 21 aprilie—15 mai.

Este o etapă de pregătire intensă și cu participare la concursuri unde rezultatul este pe planul secundar.

S-a insistat ca participarea la antrenamente să fie ritmică și sistematică ; să nu se absenteze de la pregătire, deoarece fiecare antrenament în această etapă este foarte important.

S-a lucrat, și recomandăm să se lucreze, ceva mai mult pe planul pregătirii tehnice și pregătirii tehnice polivalente.

De altfel, ponderea pregătirii a fost următoarea :

— 40%, pregătire tehnică ;

— 25%, pregătire tehnică polivalentă ;

— 35%, pregătire fizică multilaterală.

În cadrul pregătirii tehnice, s-a insistat pe repetarea probei în condiții de concurs și chiar executarea ei în condiții ușurate.

Pregătirea tehnică polivalentă a fost realizată prin repetarea probelor grupei respective în condiții ușurate.

În cadrul pregătirii fizice multilaterale s-a urmărit rezolvarea următoarelor sarcini :

— dezvoltarea vitezei de deplasare și de accelerare ;

— dezvoltarea vitezei de reacție și de execuție ;

— dezvoltarea detentei ;

— dezvoltarea îndemînării ;

— dezvoltarea rezistenței în regim de viteză.

Mijloacele, cel mai des utilizate, au fost cele specifice.

Mijloacele nespecifice au făcut conținutul primului antrenament imediat după competiție.

D. Conținutul pregătirii fizice multilaterale și al pregătirii tehnice polivalente în perioada de vară.

a. Etapa cuprinsă între 16 mai—20 iunie.

O etapă cu probleme școlare eterogene, elevii claselor a VIII-a și a XII-a parcurg ultima linie dreaptă urmînd ca ei să-și încheie în acest interval situația școlară în vederea absolvirii ciclului școlar. Elevii celorlalte clase se află în plină perioadă de teze.

Pe plan sportiv, sezonul competițional este în toi. Ca atare și solicitarea la care este supus elevul-sportiv este mare și chiar foarte mare pentru o bună parte.

Pe lîngă acestea, de nenumărate ori, elevul este pus în situația de a lipsi de la cursuri pentru a participa la competiții.

În această etapă, încărcată din toate punctele de vedere, se cere să lucrăm cu mult tact pedagogic și să venim în întîmpinarea reușitei școlare a elevului-sportiv. Recomandăm, în acest sens, următoarele :

— să se efectueze antrenamente imediat după terminarea cursurilor (seara sau la prînz), în acest fel, ne vom asigura o frecvență de 100% ;

— solicitările, în antrenament, să fie corelate cu efortul școlar ;

— să se lucreze cît mai puțin în direcția solicitărilor psihice și intelectuale ;

— antrenamentele, prin conținutul lor, să devină tonifiante, să dea bună dispoziție și poftă de a relua din nou efortul fizic și intelectual.

În această etapă, au predominat, și recomandăm acest lucru, exercițiile de pregătire fizică multilaterală, executate în scopul menținerii parametrilor pregătirii la nivelul atins.

Pregătirea tehnică, cît și pregătirea tehnică polivalentă au ocupat un spațiu cît mai restrîns în cadrul pregătirii. De cele mai multe ori, ele au fost rezolvate cu ocazia participării la competiții.

b. Etapa cuprinsă între 21 iunie—15 iulie.

Pe plan școlar, este cea mai grea etapă, deoarece în acest interval au loc o seamă de evenimente școlare la care participă marea majoritate a elevilor, cum sînt :

— susținerea bacalaureatului și a examenului de admitere în facultate ;

— susținerea examenului de treapta I ;

— susținerea examenului de treapta a II-a ;

— susținerea tezelor și încheierea situației școlare.

Pe plan sportiv, continuă seria concursurilor, deși noi recomandăm și cerem Federației Române de Atletism ca aceasta să fie o etapă fără competiții la nivelul elevilor.

Din aceste considerente, participarea la concursuri și la pregătirea sportivă s-a făcut cu mari eforturi și în mod sporadic. Ca atare, s-a făcut o pregătire de menținere.

c. Etapa cuprinsă între 16—31 iulie.

Este o etapă fără probleme școlare, mai puțin starea tensională în care se găsesc cei ce așteaptă rezultatul examenului de treapta a II-a și examenului de admitere la facultate.

Pe plan sportiv, este o etapă fără concursuri la nivelul elevilor.

REZULTATE

Tabelul 3

PROBA COMBINATĂ ȘI CATEGORIA		1982		1983		1984		1985		1986	
		Sală	Aer liber	Sală	Aer liber	Sală	Aer liber	Sală	Aer liber	Sală	Aer liber
PENTATLON FETE	Junioare I							VIII		VII	
	Junioare II			VIII	IV VII	IV VII				IV V VI	
	Junioare III				VIII		I II VI	I VII		III	V
HEXATLON BĂIEȚI	Seniori					III V		V		IV VII	
	Tineret					II IV V VI		II III		I III VII	
	Juniori I			III		I II III IV		I II VIII		I III VIII	
	Juniori II			I IV		I II VII		II		II III VI	
	Juniori III							I II VIII			
HEPTATLON FETE	Junioare I										
	Junioare II								III		I II
OCTATLON BĂIEȚI	Juniori III		I				V		I II VIII		
DECATLON BĂIEȚI	Tineret								II		I
	Juniori I						II IV		I		I III
	Juniori II						I				V VII

Din punctul de vedere al pregătirii putem spune că este etapa de strîngere a rîndurilor (în special, dacă se merge în tabără la mare sau la munte). De asemenea, este etapa cînd se poate începe o pregătire ritmică și susținută. S-a lucrat mult și variat cu mijloace nespecifice și la intensități medii, ajungîndu-se ca în finalul etapei să efectuăm antrenamente la intensități tari.

S-au efectuat antrenamente zilnice în prima săptămînă, iar în a doua săptămînă s-au efectuat 9 antrenamente.

Ponderea pregătirii a fost următoarea : 90% pregătire fizică multilaterală și 10% pregătire tehnică polivalentă.

Sarcinile etapei au fost următoarele :

— ridicarea capacității de lucru a organismului ;

— deconectarea psihică și intelectuală ;

— atingerea, în finalul etapei, a parametrilor calităților fizice avuți în etapele anterioare.

d. Etapa cuprinsă între 1 august—15 septembrie.

Antrenamentele s-au efectuat numai în aer liber și în număr de 9 antrenamente pe săptămînă.

Ponderea pregătirii a fost următoarea : 60% pregătire fizică multilaterală și 40% pregătire tehnică polivalentă.

Această etapă este de foarte mare importanță în cadrul planului de pregătire anual, deoarece la sfîrșitul ei sînt programate fazele finale ale Campionatelor Naționale de juniori I și ale Concursurilor Republicane de juniori II.

În marea majoritate a timpului, pregătirea s-a efectuat în tabere (în general la munte). Ca atare, am dispus de cadru organizatoric favorabil unei pregătiri optime, după cum urmează :

— timp de pregătire din belșug (elevul fiind la dispoziția noastră permanent) ;

— regim alimentar bun ;

— condiții de refacere bune (odihnă conform programului) ;

— condiții materiale :

— pentru pregătirea fizică multilaterală — excelente ;

— pentru pregătirea tehnică polivalentă — slabe (în marea majoritate).

În aceste condiții, cele 9 antrenamente pe săptămînă s-au derulat astfel :

Luni : antrenamentul 1 : pregătire tehnică polivalentă ;

antrenamentul 2 : dezvoltarea forței și detentei ; joc sportiv ;

Marți : antrenamentul 1 : dezvoltarea vitezei și rezistenței ;

Miercuri : antrenamentul 1 : pregătire tehnică polivalentă ;

antrenamentul 2 : dezvoltarea forței și detentei ;

Joi : antrenamentul 1 : dezvoltarea vitezei ; dezvoltarea rezistenței prin joc sportiv cu număr mic de participanți ;

Vineri : antrenamentul 1 : pregătire tehnică polivalentă ;

antrenamentul 2 : dezvoltarea forței și detentei ;

Sîmbătă : antrenamentul 1 : dezvoltarea vitezei ;

Duminică : pauză activă — excursie.

Principalele grupe de mijloace folosite :

— Pentru pregătirea fizică multilaterală :

— exerciţii pentru dezvoltarea vitezei şi îndemînării, la intensităţi de 95—100% ;

— exerciţii pentru dezvoltarea forţei şi detentei (cu îngreuieri, în condiţii îngreuiate, libere etc.) ;

— exerciţii pentru dezvoltarea rezistenţei (excursii cu temă, jocuri sportive, ştafete, alergare de durată etc.).

— Pentru pregătirea tehnică polivalentă :

— exersarea fazelor „cheie" ale probelor ;

— exersarea probei (cînd am dispus de condiţii).

De altfel, multe din mijloacele expuse în etapa vacanţei de iarnă se adaptează şi pentru această etapă, motiv pentru care nu le mai expunem.

REZULTATE

Eficienţa pregătirii fizice multilaterale şi a pregătirii tehnice polivalente ne-o confirmă, în primul rînd, rezultatele obţinute în decursul anilor de atleţii secţiei de atletism a clubului nostru, astfel :

— cîştigători ai concursurilor republicane la săritura în înălţime (Potlog Dana, Chiriac Ştefania, Ionaşcu Isabela, Vintilă Otilia) probă pentru care nu avem sector pe întreg parcursul anului ;

— atleţi cu rezultate bune la aceeaşi probă (Popovici Adrian, Tudor Bogdan, Balica Lucian etc.) ;

— cîştigători ai concursurilor republicane, în sezonul de sală, la săritura în lungime, alergarea de garduri, triplusalt, săritura cu prăjina etc., probe pe care le antrenăm, unii din concurs în concurs, alţii o dată pe săptămînă, aşa cum am arătat, mergînd la Sala de atletism „23 August" ;

— dominarea probelor combinate la nivelul juniorilor (aşa cum reiese din tabelul 3), poliatloane ce au în componenţa lor o serie de probe pe care nu le antrenăm decît sporadic, pentru motivul că nu avem condiţii pentru a le efectua (săritura în înălţime, săritura cu prăjina, săritura în lungime, aruncarea discului, aruncarea suliţei etc.).

În al doilea rînd, eficienţa acestei pregătiri ne este relevată de rezultatele obţinute de o serie de atleţi „crescuţi" de la categoria copii şi pînă la vîrsta senioratului, deci circa 8—10 ani de către familia Gârleanu, cum sînt :

Astafei Petre, multiplu campion şi recordman republican la o serie de probe, ca : săritura cu prăjina, 90 m garduri, triatlon etc ;

Ionescu Vali, campioană republicană de junioare la săritura în înălţime, săritura în lungime (clasată în primele trei locuri), clasată pe locuri fruntaşe la probele combinate, participantă la Concursul Prietenia la săritura în înălţime şi ştafeta de 4×100 m ;

Enescu Răzvan, multiplu campion republican şi recordmen republican la săritura cu prăjina şi probele combinate ;

Tudor Bogdan, junior „doi" în prezent, multiplu cîştigător al concursurilor republicane la săritura cu prăjina, săritura în lungime şi la probele combinate şi recordmen republican de juniori la săritura cu prăjina, octaton şi 90 m garduri juniori „trei" ; deţinător al rezultatului de 14,03 m la triplusalt.

Nu putem încheia, fără a menţiona că, pe lîngă cele expuse, la realizarea acestor frumoase rezultate au mai contribuit şi următorii factori :

— linia metodică unitară, privind lucrul cu copiii şi juniorii, linie elaborată în cadrul clubului nostru ;

— lucrul în echipă de 2 şi mai mulţi profesori ;

— specializarea pe probe şi pe niveluri a profesorilor ;

— folosirea cu mare eficienţă a :

— raţionalizării şi standardizării mijloacelor ;

— algoritmizării.

BIBLIOGRAFIE

1. * * * : Rolul şi importanţa pregătirii fizice a sportivilor, rev. E.F.S., nr. 1, 1986.
2. Gârleanu, D. şi colab. : Pregătirea fizică multilaterală şi pregătirea tehnică polivalentă, izvor al performanţelor atletice superioare, rev. E.F.S., nr. 4, 1986.
3. Gârleanu, D. şi Badea, C. : Pregătirea atletică a luptătorului — factor important al creşterii potenţialului de performanţă, rev. E.F.S., nr. 8, 1986.

D. GARLEANU : Le contenu de l'entraînement physique multilatéral et de l'entraînement technique polyvalent des enfants et des juniors à l'athlétisme

L'auteur présente ses idées selon la structure suivante : A. Le contenu de l'entraînement physique multilatéral et de l'entraînement technique polyvalent durant l'étape d'automne (15 septembre—15 novembre) ; B. Le contenu de l'entraînement physique et de l'entraînement technique polyvalent durant la période d'hiver ; C. Le contenu de l'entraînement physique multilatéral de l'entraînement technique polyvalent durant la période de printemps ; D. Le contenu de l'entraînement physique multilatéral et de l'entraînement technique polyvalent durant la période d'été. Chaque sous-chapitre présente les objectifs, les moyens et les exercices en mentionnant le volume et l'intensité. Finalement, on présente les résultats obtenus par la Section d'Athlétisme du Club Sportif Ecolier No. 5 „Rapid" de Bucarest conséquemment à l'utilisation constante de cette méthode au cours des annés.

D. GARLEANU : The Content of the Children and Junior's Multilateral Physical Training and Polyfunctional Technical Training in Athletics

The author's ideas are structured in the following way : A. The content of multilateral physical training and polyfunctional technical training in autumn (from 15 September to 15 November), B. The content of multilateral physical training and polyfunctional technical training in winter ; C. The content of multilateral physical training and polyfunctional technical training in spring ; D. The content of multilateral physical training and polyfunctional technical training in summer. Each chapter deals with the objectives, means and exercises, the respective volume and intensity included. As a conclusion the author brings up the results obtained by the athletics section of the „Rapid" Sporting Club No 5 of Bucharest, which has constantly relied on the above-mentioned methods of training for quite a number of years.

CAMPIONATUL DE HOCHEI 1986—1987 ÎN LUMINA CIFRELOR —STUDIU DUPĂ 18 ETAPE—

Ing. ALEXANDRU TEODORESCU, președintele Colegiului Central al antrenorilor din F.R.H.G.

În cadrul acțiunii C.N.E.F.S. de îmbunătățire a activității de pregătire a sportivilor care practică sporturile de iarnă, în luna mai 1986 s-a organizat, la București, „Seminarul național al sporturilor de iarnă". În afara expunerilor celor mai buni specialiști din mișcarea noastră sportivă în domeniul metodicii, medicinei, psihologiei etc. s-a efectuat și un schimb util de experiență între antrenorii de hochei și cei din alte ramuri sportive, precum și, separat, între antrenorii de hochei. Cu această ocazie, s-a difuzat noua metodică unitară, care constituie un material de bază în pregătirea hocheiștilor, elaborat în conformitate cu concepția de pregătire și de joc din țările cu cel mai avansat hochei din lume (U.R.S.S., Cehoslovacia, Canada etc.), folosindu-se materialele celor mai buni specialiști din aceste țări. În această lucrare sînt cuprinse atît elemente de teorie tehnico-tactică, cît și peste 300 de exerciții practice pentru îmbunătățirea și perfecționarea pregătirii, în vederea realizării unui hochei **total**, cu toți jucătorii în atac și toți în apărare, pentru obținerea unei eficiențe maxime.

În vederea atingerii obiectivelor specifice, în lucrarea amintită, întocmită de federație, sînt prevăzute și metodele și mijloacele cele mai moderne pentru dezvoltarea forței, vitezei și rezistenței în afara gheții, cu scopul de a se obține un înalt nivel de pregătire fizică generală și specifică, cerință obligatorie pentru practicarea unui joc modern.

Dacă pentru pregătirea fizică, pentru măsurarea nivelului atins de sportivi în pregătire se folosesc de mult timp norme și probe de control, în activitatea desfășurată de hocheiști pe gheață numai de puțină vreme s-au stabilit o serie de **indicatori** care pot fi înregistrați în mod statistic și, cu ajutorul lor, se poate efectua o **analiză obiectivă a activității fiecărui jucător, compartiment, „linie", formație și echipă**. Această metodă statistică, la îndemîna fiecărui antrenor, îmbinată cu cea video oferă posibilități noi de depistare și cunoaștere a deficiențelor în pregătire și constituie un sprijin deosebit de eficace de orientare în pregătire, pentru a obține rezultate din ce în ce mai bune.

Ca și în activitatea industrială, **pe baza indicatorilor stabiliți, antrenorii pot înregistra perfect eforturile și activitatea depusă de sportivi** pe suprafața de joc, bine determinată, de 1800 m.p. (60 m×30 m) și, în același timp, de **a controla rezultatele muncii depuse**.

Recent, Federația Internațională de Hochei pe Gheață a stabilit în mod unitar indicatori codificați (în limba engleză) care au devenit obligatorii pentru toate federațiile afiliate și, în mod special, pentru competițiile oficiale. De un real folos în munca antrenorilor, acești indicatori oferă un mare avantaj în a compara activitatea echipei proprii cu ceilalți adversari și chiar cu înregistrările din țările cu hocheiul cel mai avansat sau cu cele de la campionatele mondiale și europene. În țările cu hochei de nivel ridicat, acești indicatori realizați de fiecare hocheist sînt publicați în ziarele și revistele de specialitate, iar în

Canada federația profesionistă difuzează săptămînal buletine speciale cu activitatea celor 21 de echipe participante (din Canada și S.U.A.) și a fiecărui jucător cu înregistrări introduse pe computer, cu terminale la fiecare stadion de gheață. De exemplu, frecvența trasului la poartă, precizia șuturilor precum și eficiența acestora sînt cifre importante care, în afara ritmului de joc, pot arăta și nivelul tehnico-tactic al unei echipe și chiar al fiecărui jucător în parte. De asemenea, dacă se iau în considerare unii indicatori înregistrați pe foile de arbitraj, cum este, de pildă, aportul la înscrierea unui gol prin pase (care, la hochei, se înregistrează cu același număr de puncte ca și înscrierea golului), se poate deduce cît de combinativ a fost jocul prestat de o echipă față de altele.

Pentru activitatea din apărare sînt stabiliți, de asemenea, o serie de indicatori din care se pot cunoaște aportul fiecărui jucător — fundaș sau înaintaș — în lupta cu adversarul și chiar procedeele tehnico-tactice folosite. În felul acesta, se pot deduce, pentru viitor, ce îmbunătățiri se pot aduce respectivului jucător în pregătire.

De menționat este faptul că acești indicatori statistici în apărare au fost pentru prima oară studiați de absolvenții (actualii antrenori) de la I.E.F.S. București la campionatele mondiale și europene organizate de federația noastră, lucrarea constituind o temă de diplomă de specializare. Ulterior, acești indicatori au fost adoptați de Comisia tehnică a F.I.H.G.

De cea mai mare importanță la hochei este activitatea portarilor. Ea este urmărită cu mult interes de toți antrenorii. Indicatorii de stabilire a rezultatelor obținute de portari în jocuri sînt bine determinați și oferă date foarte precise de comparare atît în cadrul echipei respective, cît și cu a altor portari din formațiile adverse, sau cu realizările celor mai buni portari din elita hocheiului mondial.

Unul din rezultatele concrete ale organizării „Simpozionului național al sporturilor de iarnă" a fost acela că la temele prezentate de antrenorii de hochei I. Gheorghiu (Steaua) și E. Pană (Dinamo) s-au folosit date statistice înregistrate la ultimele campionate mondiale de seniori din grupa A, de la Praga și Moscova, de la care cei doi s-au înapoiat cu documentele oficiale. Ei au susținut cu tărie practicarea și la noi a jocului de hochei modern, în concordanță cu prevederile metodicii unitare. Eficiența acestor dezbateri a condus la faptul că toți antrenorii echipelor din Divizia A/I s-au convins de necesitatea introducerii statisticii complexe și în campionatul intern. Meritul deosebit al antrenorilor este că și-au instruit jucătorii de rezervă să efectueze aceste înregistrări astfel încît după disputarea a 18 etape din campionatul în curs, cu alte cuvinte la jumătatea competiției, atît antrenorii echipelor participante cît și federația sînt în măsură să cunoască activitatea fiecărui jucător și a fiecărei echipe. Cifrele scot în evidență pe ce „pedală" să apese antrenorii în orele de pregătire pentru remedierea deficiențelor scoase în evidență, cît și pentru utilizarea datelor respective în cadrul Colegiului central al antrenorilor pentru definitivarea lotului național cu jucătorii care au realizat cei mai buni indicatori. Prin confruntarea acestor realizări statistice și a datelor din foile de arbitraj vom prezenta, în continuare, realizările (indicatorii) obținute în campionatul intern după 18 etape atît de echipele participante, cît și de cei mai buni jucători, ai acestora, folosindu-se codificarea internațională.

ECHIPA	G.P. Meciuri jucate	W Cîștigate	T Egale	L Pierdute	GF - GA Goluri înscrise - goluri primite	PTS Puncte realizate	PIM Penalizări în minute
Steaua	18	14	1	3	96 - 49	29	263
Dinamo	18	10	3	5	89 - 66	23	369
Sport Club	18	8	2	8	69 - 62	18	209
Dunărea	18	-	2	16	53 - 130	2	235

ACTIVITATEA ÎN ATAC

Din analiza primilor trei indicatori înregistrați pe foile de arbitraj, rezultă că în primele 18 etape ale campionatului, cele patru echipe au totalizat 571 puncte dintre care primele două clasate, Steaua și Dinamo, 60% din total, iar Sport Club Miercurea Ciuc și Dunărea Galați restul de 40%, ceea ce denotă o diferență nu prea mare între primele și ultimele două echipe. Altfel spus, întrecerile din campionat au fost destul de echilibrate. Dacă ținem seama că echipa din Galați este alcătuită, în marea ei majoritate, din elemente foarte tinere care, anul trecut, au activat în grupa valorică B și nu au încă experiența necesară în disputa cu primele trei clasate și că, pe parcurs, Dunărea a obținut rezultate tot mai bune, atunci se justifică orientarea federației noastre de a restrînge numărul echipelor din prima grupă valorică în scopul ridicării nivelului campionatului și realizarea unor întreceri care să conducă la o mai bună pregătire a jucătorilor din lotul național. Nu este lipsit de interes să arătăm că, în ultimele jocuri disputate, Dunărea a realizat cu Steaua 4—5 și 5—6, cu Dinamo 5—5, iar cu Sport Club 4—5 (a condus cu 3—1 după două reprize).

Analizînd modul în care au fost înscrise golurile în cele 18 etape disputate din campionatul 1986—87, pe ansamblu, rezultă că, față de 307 goluri marcate, pasele de gol reprezintă numai 264 puncte, respectiv 85% față de numărul golurilor (realizările echipelor din U.R.S.S. și Cehoslovacia sînt între 125%—155%). Aceasta se explică prin slaba colaborare (prin pase) în fața porții pentru obținerea unei eficiențe maxime și prin utilizarea în mod exagerat a unui joc individual contra portarului și fundașilor adverși. Acest raport de colaborare în fața porții a fost de 80% la Steaua, 93% la Dinamo, 90% la Sport Club și 80% la Dunărea. În conformitate cu prevederile Federației Internaționale, în clasificarea jucătorilor marcatori se ia în considerare ca prim criteriu numărul de puncte ; la egalitate de puncte, al doilea criteriu este numărul de goluri realizat. În acest sens, la jumătatea campionatului nostru cei mai buni realizatori au fost **Pisăru** (14 goluri + 17 pase de gol), **Gereb** (15+15), **Tureanu** (8+16), **Solyom** (12+10), **Hălăucă** (14+6), **Gliga** (10+8), **K. Antal** (12+4), **Nistor** (10+5), **Mocanu** (9+5), **Bartalis** (9+5), **Bejan** (11+2), **Justinian** (7+6), **I. Dinu** (7+6), **Gerczuj** (4+9), **Băricz** (3+4), **Chiriță** (6+6), **Burada** (5+7), **Keresztes** (8+3), **Bujoreanu** (7+4), **Gherghișan** (7+4), **D. Popovici** (5+6). Cei 21 de jucători de mai sus provin de la : Steaua —8, Dinamo —5, Sport Club — 4, Dunărea — 4. De remarcat că D. Tureanu a prestat cel mai combinativ joc, avînd la activ 16 pase de gol și numai 8 goluri înscrise, dar se găsește pe locul 3 în clasament. Interesant de remarcat și faptul că în acest clasament se află și trei fundași : Tureanu, Justinian și D. Popovici. În ceea ce privește colaborarea dintre înaintași și fundași la realizarea golurilor, se remarcă apărătorii echipelor Dinamo și Steaua cu 30 și, respectiv, 46 p, față de 29 p la Sport Club și numai 12 p la Dunărea. Numărul redus de pase de gol înregistrate se datorește într-o oarecare măsură și unor arbitri care nu se concentrează suficient pentru a urmări permanent și a doua pasă din care s-a realizat golul, cerință obligatorie pentru arbitrii internaționali.

Un alt indicator important este **numărul de șuturi realizate într-un joc**, ceea ce **determină ritmul acțiunilor de atac,** dînd indicații asupra concepției de joc. Eficiența șuturilor exprimă nivelul pregătirii tehnice. În jumătatea de campionat scursă au fost expediate în ansamblu 3154 de șuturi, deci o medie de 45 de șuturi pe fiecare meci în parte. Pe echipe, cifrele sînt următoarele : Steaua — 50, Dinamo — 50, Sport Club — 41, Dunărea 40. Reiese că **ritmul de joc este sub cel realizat de echipele sovietice și cehoslovace, care șutează în medie de 60—80 de ori într-un joc.** Cifra redusă din campionatul nostru se

STEAUA	Goluri pe joc	Eficiența trasului la poartă - m %	Acțiuni defensive individuale pe joc
Etapele 1 - 11	6	12,3	17,7
Etapele 12 - 18	4,2	8,2	16,4
% 2/1	70	67	92

poate datora condiției fizice insuficiente a unor jucători, dar în special faptului că nu s-au folosit în permanență pase în adîncime așa cum prevede concepția de joc a federației noastre.

Precizia șuturilor pe poartă se exprimă prin raportul dintre șuturile reținute de portar și golurile înscrise, la totalul șuturilor. Pe campionat precizia trasului la poartă a fost de 62%. Pe echipe : Steaua — 60%, Dinamo — 63%, Sport Club — 60%, Dunărea 64%. Acest indicator este mai bun în comparație cu ceilalți și denotă că s-a acordat o atenție mult mai mare decît în trecut acestui procedeu tehnic de mare importanță în obținerea unor rezultate de valoare.

Trebuie menționat că dacă celelalte categorii de șuturi — cele în afara cadrului porții și cel în adversari — s-ar fi putut să nu fie atent înregistrate, în schimb, cele reținute de portari au fost atent notate, deoarece, din verificarea înregistrărilor echipei adverse, pentru portari au rezultat diferențe minime de 1—2%.

Eficiența trasului la poartă ar fi fost și mai bună în campionatul nostru, dacă nu s-ar fi irosit un număr mare de șuturi, expediate afară sau în adversar. Dacă ponderea șuturilor trase afară (23%) este oarecum normală, ponderea celor trase în adversar este mult prea mare (15%) față de cea a echipelor din hocheiul de elită, unde nu depășește 6—8%. **Aceasta se datorește în special numărului redus de combinații în fața porții și întîrzierii trasului la poartă**, pierzîndu-se culoarul favorabil prin folosirea șutului-golf, în loc de semi-golf sau, mai eficient, din încheietura mîinii. În acest domeniu, va trebui ca, pentru viitor, să existe o preocupare mai mare din partea colectivelor tehnice de la Steaua și Dinamo, la care realizările sînt mai slabe decît media.

În ceea ce privește eficiența trasului la poartă, media 9,7% pe campionat este foarte bună, chiar peste cea obținută de echipele din elita mondială. Și, asta, datorită următoarelor motive : 1. slaba comportare a portarilor (îndeosebi a celor de la Dunărea), 2. aportul redus al jucătorilor de cîmp în apărarea porții. De menționat este faptul că aceste două deficiențe sînt semnalate cel mai adesea și la echipa națională în ultimii ani, motiv pentru care toți antrenorii vor trebui să insiste în viitor la îmbunătățirea pregătirii portarilor și la organizarea unei replieri rapide, în special a înaintașilor, în vederea apărării propriei porți.

Din cele de mai sus, rezultă că prin sporirea acțiunilor de atac — îndeosebi prin utilizarea paselor în adîncime și prin îmbunătățirea procedeelor de tras la poartă — se vor putea obține rezultate mult mai bune în atac. Cei mai eficienți jucători în trasul la poartă, după 18 etape, sînt, în ordine : **Dragomir (30%), Bartalis (28%), Győrgycze (17,6%), Hălăucă** (17,5%), **Chiriță** (17,1%), **Bejan** (17,2%), **N. Nagy** (16%), **K. Antal** (15,8%), **Mocanu** (15,8%), **Pisăru** (15,4%), **Gliga** (15,4%), **Gereb** (14,2%) etc. Cei mai eficienți fundași — **Justinian, D. Popovici, M. Ionescu, Miklos** etc.

Referitor la **participarea pozitivă a jucătorilor**, adică punctarea acelor hocheiști care s-au aflat pe gheață cînd echipa lor a înscris, pe primul loc se găsește Steaua, acest indicator fiind în concordanță cu numărul golurilor înscrise. Important este de urmărit aceasta în corelație cu participarea negativă a jucătorilor, adică aflarea unui jucător pe gheață în momentul cînd formația sa a primit un gol. Bilanțul acestor doi indicatori pe totalul celor 18 etape arată clar efortul depus de fiecare jucător în obținerea rezultatelor. În această direcție, de la Steaua, cele mai bune punctaje le-au obținut **Herlea** (22), **Gliga** (21), **K. Antal** (16), **Sofron** (15), **Justinian** (15), **Hălăucă** (15), **Dospin** (15), **Daia** (12), **V. Huțanu** (11), **Gerczuj** (11) etc.; de la Dinamo — **D. Popovici** (17), **Fureanu** (16), **Pisăru** (15), **Solyom** (14), **Bacso** (7) etc. ; de la Sport Club — **Gereb** (15), **Gall** (14), **B. Nagy** (9), **Bogos** (7), **Bartalis** (6) etc. La Dunărea bilanțul este negativ la toți jucătorii de cîmp, datorită numărului mare de goluri primite de echipă față de cele înscrise. Dacă în atac se găsește la o diferență de numai 16 goluri față de Sport Club, în schimb, în defensivă, diferența este de 68 goluri, ceea ce demonstrează că activitatea în apărare a fost foarte slabă. Antrenorii echipei gălățene vor trebui să pună în viitor, la orele de pregătire, un accent mai mare pe acțiunile defensive.

ACTIVITATEA ÎN APĂRARE

Un alt indicator de o deosebită importanță pentru stabilirea aportului fiecărui jucător în dispută cu adversarul este **activitatea în defensivă**

STATISTICA JUCĂTORILOR DE CÎMP

ECHIPA	G	A	PTS	S (șuturi)				SG %	POP-NEP	AID
	Goluri înscrise	Pase de gol	Puncte (G+A)	SSG în afara porții	SSP în adversar	SPG Reținute de portar	Total (G+SSG+SSP+SPG)	Eficiența trasului la poartă	Participare pozitivă - negativă	Activitate în defensivă
Steaua	96	77	173	206	151	448	901	10,6	408-193	310
Dinamo	89	83	172	90	143	480	802	9,8	337-245	365
Sport Club	69	62	131	204	88	370	731	9,4	290-250	243
Dunărea	53	42	95	145	114	408	720	7,3	236-489	192
Total	307	264	571	645	496	1706	3154	9,4	1271-1177	1110

(AID), de unde se deduce participarea fiecărui jucător de cîmp, fie că este fundaș sau înaintaș. Din datele statistice rezultă că cele mai multe puncte în activitatea defensivă le-a înregistrat Dinamo (365), urmată în ordine de Steaua (310), Sport Club (243), Dunărea (192).

Interesant de studiat este în ce măsură au participat înaintașii în acțiunile de apărare, deoarece succesul unei echipe de hochei este asigurat, la valori apropiate, numai atunci cînd toți înaintașii participă la apărare și încă din treimea adversă, imediat ce pucul a fost cîștigat de adversari, pentru a se asigura, în continuare, presingul (cerut a fi practicat la echipa națională). Din acest punct de vedere, la Dinamo participarea înaintașilor a fost de 38%, la Steaua de 45%, la Sport Club de 23%, iar la Dunărea de 39%. În acest domeniu, înregistrările au fost, la unele echipe, superficiale, acordîndu-se mult mai multă atenție acțiunilor de atac — optică total greșită deoarece nu este admisibil ca înaintașii de la Sport Club, care reprezintă două treimi din echipă, să realizeze numai 23% din puncte, iar un jucător de valoare, cum este Baricz, cu 8 goluri înscrise, să fie înregistrat numai cu o singură acțiune de apărare.

Am arătat mai sus care sînt acțiunile din defensivă care se notează după reglementările Federației Internaționale de Hochei pe Gheață. Pentru edificarea antrenorilor noștri, este util să semnalăm că, la ultimele două campionate mondiale de seniori ale grupei A, oprirea adversarului cu corpul (bodycheck) nu au depășit la primele patru clasate 5% din acțiunile defensive. În schimb, în jocul modern se folosește tot mai mult (pînă la 40—50%) deposedarea adversarului de puc **cu crosa**, aceasta datorită vitezei mari de patinaj în care foarte greu poate fi oprit adversarul cu corpul. Se simte nevoia să fie inclusă și la noi, la orele de antrenament, perfecționarea mînuirii crosei în acest sens, mai ales că la viitoarele campionate mondiale ale grupei C, la care vom participa, avem adversari, cum sînt hocheiștii japonezi, al căror punct forte este tocmai viteza.

Esențial de reținut este ca după deposedarea adversarului de puc, în treimea proprie, să se efectueze o pasă la un coechipier, dincolo de linia albastră pentru a se anihila atacul advers. Independent de datele înregistrate, care sînt luate cu oarecare rezervă, dar și din vizionarea jocurilor din campionat, **s-a remarcat participarea foarte redusă a înaintașilor la acțiunile de apărare** (folosindu-se „canadiene", cu ocoliri mari în loc de frîne), ceea ce reduce simțitor capacitatea de luptă a echipei. De multe ori s-a practicat un joc cu doi înaintași în spatele porții adverse care prin pierderea pucului au creat adversarului posibilitatea să contraatace în superioritate numerică. Pentru asigurarea unor replici rapide, este necesar ca toți jucătorii să beneficieze de o pregătire fizică foarte bună pe durata întregului sezon, așa că este absolut necesar ca programul de pregătire pentru menținerea forței, vitezei și rezistenței în perioada competițională, să fie respectat de-a lungul întregului sezon, așa cum se pre-

PORTARUL	18 etape 1986/87	30 etape 1983/84	C M 1985	Locul portarului	C M 1986	Locul portarului
Netedu	32,0	20,9	48,1	5	50,4	4
G. Huțan	41,4	70,0	80,5	6	-	-
Fekete	59,6	23,8	-	-	25,0	3
Barta	32,2	33,7	-	-	-	-

vede în metodica unitară. Dacă luăm, de exemplu, echipa Steaua care după 18 etape se găsește pe primul loc în clasament, și-i analizăm o parte din indicatori după 11 etape și, în continuare, după 18 etape, putem constata o scădere evidentă a capacității de luptă în ultimele 7 etape după cum se poate lesne vedea din tabelul 3.

Datele sînt concludente și se impune ca toți antrenorii să-și facă analizele respective, să ia măsurile ce se impun.

În apărare, unul din posturile cheie ale echipei este acela al portarului, al cărui aport poate atinge pînă la 50—60% din capacitatea echipei. Dat fiind însă că în ultimii doi ani la Campionatul Mondial al Grupei C selecționata României a ocupat locuri nesatisfăcătoare, să analizăm, în continuare, toți portarii din campionat. Mai precis pe aceia care au apărat cel puțin 40% din timpul total de joc.

Criteriul care determină poziția portarului în clasament este un coeficient rezultat din produsul dintre golurile primite în media de 60 de minute de joc și cifra 100 minus procentul de șuturi salvate, respectiv procentul de șuturi neapărate. Cu cît acest coeficient este mai mic, cu atît portarul urcă în clasament.

Nu ar fi lipsit de importanță să redăm, în continuare, evoluția primilor portari în ultimii ani în campionat, precum și la ultimele două C.M. Coeficientul portarilor, un criteriu hotărîtor, ar arăta ca în tabelul 5.

La C.M. grupa C, disputat în 1985, portarul iugoslav Louvseksde, aflat pe locul 1, a realizat coeficientul 9,1, iar D. Maric, din echipa Franței, a ocupat locul 2, cu 13,3. De fapt, amîndoi sînt portarii echipelor care au promovat în grupa B. La C.M. grupa C din 1986, portarii noștri au ocupat pozițiile 3 și 5, cu coeficienții 25,0 (Fekete) și 50,4 (Netedu), ceea ce a fost cu totul insuficient pentru ca echipa României să ocupe unul din primele locuri și să promoveze în grupa B.

Desigur, este interesant să cunoaștem (pentru comparație) și realizările ce-

PORTARUL	ECHIPA	Minute jucate	Șuturi primite pe poartă Total	Din care goluri primite	Șuturi salvate %	100 - procentul de șuturi salvate - m % -	Goluri primite în media de 60 minute	Coeficientul portarului	Locul
Netedu	Steaua	910	252	35	86,1	13,9	2,3	32,0	1
G. Huțan	Dinamo	1080	570	66	88,5	11,5	3,6	41,4	3
Fekete	Sport Club	480	233	33	85,8	14,2	4,2	59,6	4
Barta	-"-	600	261	29	88,9	11,1	2,9	32,2	2
Rădulescu	Dunărea	640	417	88	78,9	21,1	8,3	174,0	6
Neculiță	-"-	440	230	42	81,8	18,2	5,7	103,7	5

ECHIPA	Nr. superioritate numerică	Goluri înscrise	%	Nr. inferioritate numerică	Goluri primite	%	Goluri înscrise în inferioritate numerică	%	Goluri primite în superioritate numerică
Steaua	54,5	13	23,8	78,5	8	10,1	12	15,2	2
Dinamo	105,5	16	15,2	111,0	4	3,6	5	4,5	4
Sport Club	67,0	7	10,4	49,0	8	16,0	4	8,1	3
Dunărea	84,5	6	7,1	73,0	22	30,1	6	8,2	18
Total	311,5	42	13,4	311,5	42	13,4	27	8,6	27

STATISTICA JUCĂTORILOR DE CÎMP 86/87

ECHIPA STEAUA - 18 jocuri

Jucătorul	POS	G	A	PTS	SPG	SSP	SSG	S	SG%	POP +	EP −	+/−	AID
P. M.	F	2	3	5	12	11	35	58	3,3	23	12	11	17
D. G.	F	9	1	10	6	4	11	21	30,0	19	11	8	15
J. G.	F	7	6	13	13	13	34	60	10,4	33	18	15	32
H. L.	F	-	2	2	12	8	14	34	-	25	15	10	38
D. C.	F	5	3	8	12	15	29	56	8,2	22	10	12	27
H. D.	F	2	4	6	9	9	26	44	4,3	31	9	22	30
D. M.	F	1	-	1	5	2	19	26	3,7	24	9	15	13
I. I.	F	1	-	1	2	4	3	9	10,0	5	5	-	7
H. A.	Î	14	6	20	17	10	39	66	17,5	28	13	15	25
H. V.	Î	4	6	10	10	5	18	33	10,8	18	7	11	12
B. D.	Î	5	7	12	12	14	34	60	7,7	22	13	9	14
C. C.	Î	6	6	12	12	7	10	29	17,1	16	7	9	9
G. A.	Î	4	9	13	13	7	43	63	5,9	28	17	11	15
N. C.	Î	10	5	15	19	9	38	66	13,2	25	17	8	21
G. M.	Î	10	8	18	14	12	29	55	15,4	29	8	21	11
A. K.	Î	12	4	16	18	11	35	64	15,8	27	11	16	13
Ș. A.	Î	2	4	6	17	10	29	56	3,5	25	9	16	8
J. V.	Î	1	1	2	1	-	-	1	-	4	2	2	2
A. CS.	Î	1	-	1	1	-	1	2	-	1	-	1	1
S. I.	Î	-	2	2	1	-	1	2	-	3	-	3	-
Total	•	96	77	173	206	151	448	805	10,6	408	193	215	310

STATISTICA JUCĂTORILOR DE CÎMP 86/87

ECHIPA SPORT CLUB - 18 jocuri

Jucătorul	POS	G	A	PTS	SPG	SSP	SSG	S	SG%	POP +	NEP −	+/−	AID
G.S.	F	3	9	12	21	8	43	72	4,0	35	21	14	55
B.S.	F	3	3	6	17	15	39	71	4,1	36	29	7	45
M.F.	F	3	3	6	8	6	15	29	9,4	17	15	2	26
M.C.	F	-	2	2	4	4	5	13	-	8	10	- 2	16
I. J.	F	-	-	-	-	-	1	1	-	-	-	-	-
N.A.	F	1	2	3	8	7	15	30	3,2	20	14	6	44
B.Z.	Î	8	4	12	22	9	27	58	12,1	25	16	9	1
K.T.	Î	-	-	-	2	-	2	4	-	1	2	- 1	1
D.L.	Î	3	6	9	15	5	9	29	9,4	16	14	2	5
G.I.	Î	15	15	30	26	11	53	90	14,2	34	19	15	10
N.B.	Î	6	1	7	5	6	19	30	16,6	24	15	9	7
K.O.	Î	8	3	11	23	7	49	79	9,3	22	25	- 3	8
G.L.	Î	6	1	7	12	4	12	28	17,6	11	22	-11	5
C.A.	Î	-	-	-	6	-	13	19	-	2	11	- 9	1
B.L.	Î	2	3	5	15	3	22	40	4,8	12	18	- 6	9
B.O.	Î	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1	-
N.Z.	Î	2	5	7	9	1	23	33	5,7	10	9	1	2
B.J.	Î	9	5	14	11	2	23	36	20,0	16	10	6	8
Total	•	67	62	131	204	88	370	662	9,4	290	250	40	243

lor mai bune echipe participante la C.M. de seniori grupa A. Astfel, în 1985 : U.R.S.S. 6,37 ; Cehoslovacia 14,86 ; Canada 18,21 ; S.U.A. 41,41. În 1986 : U.R.S.S. 12,00 ; Cehoslovacia 21,00 ; Suedia 38,00 ; Finlanda 40,62.

Portarii echipelor de hochei ale Japoniei și Iugoslaviei, care au retrogradat din grupa B și vor fi principalele noastre adversare la C.M. grupa C din Danemarca, au realizat un coeficient de 24,7 (locul IV) — Japonia și 31,3 (locul VII) — Iugoslavia.

JOCUL ÎN SUPERIORITATE ȘI ÎN INFERIORITATE NUMERICĂ

Jocul în minutele de superioritate numerică constituie cea mai gravă deficiență a echipelor noastre de hochei (și, implicit, și a echipei naționale), ceea ce conduce la o substanțială scădere de valoare. Aceasta deoarece la antrenamente nu se acordă acestui deosebit de important moment dintr-un joc atenția cuvenită, pentru a se studia cele mai eficiente scheme. Echipele sovietice folosesc permanent scheme în funcție **de mîna** cu care jucătorii trag la poartă și în care unul dintre fundași este pivot și primește toate pucurile. Iar în momentul cînd acesta șutează, înaintașii urmăresc blocarea fundașilor adverși și mascarea portarului. Întotdeauna jucătorii noștri se pripesc, intră greu în treimea adversă, neutilizînd pasele, și uită că superioritatea numerică durează în general două minute, timp suficient pentru a pregăti cît mai bine șutul prin pase rapide și bine executate. În acest mod, hocheiștii sovietici au un coeficient de reușită de 50—70%, atunci cînd se găsesc în superioritate numerică.

STATISTICA JUCĂTORILOR DE CÎMP 86/87

ECHIPA DINAMO - 18 jocuri

Jucătorul	POS	G	A	PTS	SPG	SSP	SSG	S	SG%	POP +	NEP / −	+/−	AID
P. J.	F	2	3	5	8	16	37	61	3,2	24	18	6	38
P. D.	F	5	6	11	12	9	32	53	8,8	35	18	17	39
B. A.	F	1	2	3	10	5	22	37	2,6	14	7	7	28
K. Z.	F	4	-	4	16	10	29	55	6,8	20	18	2	54
K. I.	F	1	-	1	7	2	9	18	5,2	5	11	- 6	8
I. M.	F	2	-	2	7	5	14	26	7,1	8	6	2	18
T. D.	F	8	16	24	14	11	47	72	10,0	40	24	16	42
P. M.	Î	14	17	31	17	12	48	77	15,4	37	22	15	20
S. L.	Î	12	10	22	21	9	57	87	12,1	35	21	14	16
O. I.	Î	3	5	8	9	3	12	24	11,1	19	16	3	12
B. M.	Î	11	2	13	14	10	29	53	17,2	22	19	3	26
A. S.	Î	4	4	8	8	9	30	47	7,8	12	18	- 6	8
C. M.	Î	3	-	3	7	5	10	22	12,0	9	6	3	6
C. L.	Î	3	6	9	11	8	24	43	6,5	14	9	5	21
E. E.	Î	9	1	10	12	12	39	63	12,5	16	12	4	13
L. G.	Î	4	6	10	11	13	27	51	7,3	13	12	1	8
C. D.	Î	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	4
C. M.	Î	3	5	8	6	4	14	24	11,1	12	6	6	4
Total	•	89	83	172	190	143	480	813	9,8	337	245	92	365

Steaua, de pildă, echipă care posedă un lot omogen și care beneficiază de cele mai bune realizări față de celelalte formații, nu a reușit să demonstreze însă în cele 18 etape de campionat scurse că în această situație de joc are scheme tactice bine pregătite. În schimb, însă, în inferioritate numerică, se concentrează mai mult pentru apărare (de unde și rezultate mai bune) și știe să valorifice mai bine greșelile adversarilor, înscriind 12 goluri față de numai 13 în superioritate numerică. Realizările obținute în cele 18 etape de echipele noastre din prima grupă valorică sînt redate în tabelul 6.

Din datele de mai sus rezultă clar numărul mare de eliminări care în total minute a atins cifra de 1 076, din care numai Dinamo 369 de minute, ceea ce înseamnă că **în cele 18 etape echipa a disputat mai mult de o treime din minutele de joc în inferioritate numerică**. Recordul s a înregistrat în partida Dunărea — Dinamo în care s-au dictat 90 minute de penalizare, deci, practic trei sferturi din joc s-a disputat în inferioritate.

Cauza acestor eliminări : deprinderile neregulamentare în lupta cu corpul și crosa. Aceasta a dăunat mult echipei naționale la ultimele două campionate mondiale unde eliminările au fost numeroase, stricîndu-se „liniile" obișnuite, iar superioritatea numerică nu s-a valorificat corespunzător. Din punct de vedere al eficienței în superioritate numerică, reprezentativa noastră a fost cotată mediocru, în timp ce, în jocurile-cheie cu **noi, adversarii au știut mult mai bine să valorifice aceste situații.** Este, deci,

STATISTICA JUCĂTORILOR DE CÎMP 86/87

ECHIPA DUNĂREA - 18 jocuri

Jucătorul	POS	G	A	PTS	SPG	SSP	SSG	S	SG%	POP +	NEP −	+/−	AID
B.I.	F	1	3	4	9	10	31	50	2,0	15	29	-14	19
D.P.	F	-	3	3	3	6	10	19	-	15	27	-12	22
D.D.	F	-	1	1	6	4	29	39	-	22	46	- 24	25
C.N.	F	-	-	-	11	5	26	42	-	14	28	-14	18
F.A.	F	2	1	3	5	10	22	37	5,1	17	34	-17	21
D.I.	F	-	1	1	3	-	2	5	-	1	8	- 7	1
P.C.	F	2	1	3	9	10	22	41	4,7	17	36	- 19	12
M.T.	Î	4	3	7	4	8	23	35	10,2	16	23	- 7	6
D.N.	Î	4	-	4	9	8	22	39	9,3	7	21	- 14	4
B.L.	Î	7	4	11	11	6	29	46	13,2	15	28	- 13	8
D.I.	Î	7	6	13	12	9	31	52	11,9	17	34	- 17	3
M.T.	Î	9	5	14	7	9	32	48	15,8	18	36	-17	11
G.I.	Î	7	4	11	11	4	31	46	13,2	18	29	-11	16
Z.I.	Î	2	3	5	22	10	26	58	3,3	11	22	-11	11
R.E.	Î	3	3	6	7	4	30	41	6,8	14	30	-16	4
Z.Ș.	Î	4	2	6	8	7	29	44	8,3	9	27	-18	5
M.N.	Î	-	-	-	3	3	10	16	-	3	16	- 13	3
E.V.	Î	-	1	1	3	-	1	4	-	3	9	- 6	2
A.N.	Î	1	1	2	2	1	2	5	16,6	4	7	- 3	1
Total		53	42	95	145	114	408	667	7,3	236	489	-253	192

imperios necesar ca **toți antrenorii să afecteze un număr mai mare de ore pregătirii jocului în superioritate și, în același timp, să urmărească corectarea jocului neregulamentar, un mare balast.**

*

În concluzie, să arătăm că, prin munca suplimentară, dar absolut necesară, efectuată de antrenori, pentru urmărirea statistică individuală a jucătorilor (vezi anexele) în teren, nu numai că se realizează un progres în obținerea unor elemente concrete de analiză după fiecare joc, tur de campionat sau după un sezon, pentru a se cunoaște evoluția acestora și a echipei de la o perioadă la alta, ci se obțin și date importante pentru a ne putea compara cu realizările celor mai bune echipe sau jucători din țări cu un hochei de nivel mai ridicat sau cu viitorii adversari.

NOTA : a) AID = 1 punct pentru oprirea adversarului cu corpul sau blocarea la mantinelă ; salvarea unui șut cu corpul : deposedarea adversarului de puc cu crosa și pasarea pucului la un coechipier, dincolo de linia albastră a treimii proprii ;

b) POP = + 1 punct cînd jucătorul a fost pe gheață și s-a înscris un gol, fără a fi în superioritate numerică ;

c) NEP = — 1 punct cînd jucătorul a fost pe gheață și s-a primit gol, în afara cazului de inferioritate numerică ;

d) SG% = G × 100 : S (total).

AL. TEODORESCU : Le Championnat de hockey 1986—1987 dans la lumière des chiffres

Tout en donnant des exemples concrets et pratiques, l'auteur présente les indicateurs permettant d'effectuer (à l'aide d'enregistrements statistiques) une analyse objective de l'activité de chaque joueur, compartiment, ligne, formation et équipe ; ceci constitue un important supplément des modalités existantes pour mesurer le niveau de la préparation physique des sportifs. Alliée à la méthode vidéo, cette méthode statistique, accessible à tout entraîneur, offre de nouvelles possibilités de dépister et de connaître les déficiences de l'entraînement ; elle constitue en même temps une aide particulièrement efficace à l'orientation de l'entraînement en vue d'obtenir des résultats toujours meilleurs.

AL. TEODORESCU : The 1986—1987 Hockey Championship in the Light of Figures

The author provides concrete examples of pointers with the help of which, by means of statistics an objective analysis may be made of the activity of each player, each team compartment, line, thus rounding off the existing ways and means of evaluating the levels of physical training. This statistical method, which is available to each instructor, if and when combined with the video one offers great possibilities for spotting any deficiencies in training ; it is, moreover, of great help for orienting training so as to obtain best results.

TONUSUL SIMPATIC ŞI REACTIVITATEA LA EFORT

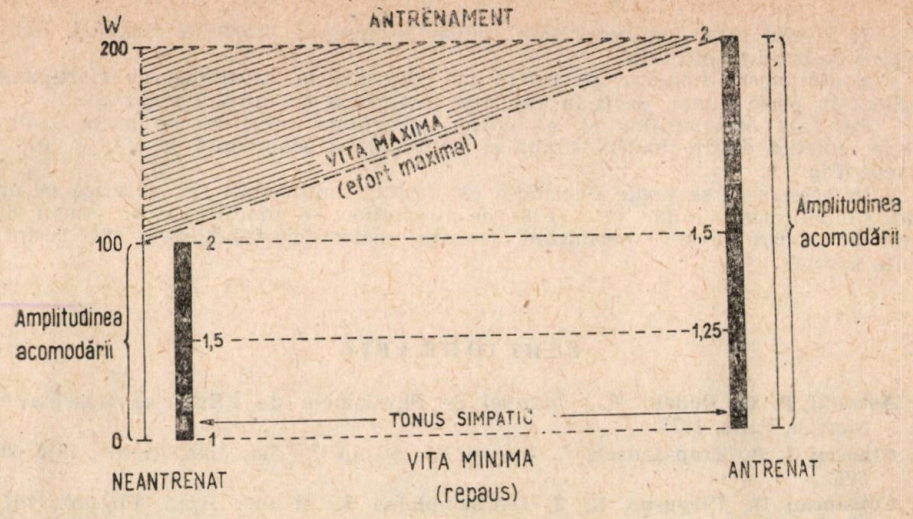
Conf. dr. FRANCISC SCHNEIDER

Laboratorul de fiziologie, Institutul de Medicină Timişoara

Efortul fizic se caracterizează printr-o reacţie ergotropă proporţională cu solicitarea, implicată în asigurarea condiţiilor de desfăşurare a travaliului muscular, prin efect hemodinamic şi metabolic, dar şi prin influenţare neuro-psihică şi comportamentală (12, 14). Catecolaminele, hormoni şi mediatori asigură, între anumite limite, atît anticipativ, cît şi în desfăşurarea efortului, condiţii şi randament sporit (4,7). Modificările adaptative sînt dependente de o serie de condiţii printre care consemnăm reactivitatea la efort, în funcţie de antrenarea la solicitări, cît şi tipul efortului, în raport cu modul de mobilizare musculară, precum şi intensitatea şi durata efortului.

În cadrul efectelor efortului fizic trebuie să deosebim modificări adaptative imediate (efecte acute) şi modificări adaptative de durată (efecte cronice), cumulate prin antrenament, ceea ce înseamnă un nivel adaptativ deosebit, mai mult decît suma efectelor repetative ale efortului acut. Modificările consecutiv antrenamentului se pot clasifica în efecte centrale şi efecte periferice. Spre exemplu, consumul maxim de oxigen creşte în cursul antrenamentului (bine corelat cu debitul cardiac şi capacitatea de efort). Aceasta rezultă dintr-un efect central — creşterea debitului cardiac, şi un efect periferic — creşterea extracţiei de oxigen la nivel tisular (consecinţa unei triple reacţii adaptative: creşterea volumului mitocondrial în fibra musculară, creşterea volumului de sînge capilar în muşchiul solicitat şi o mai bună şuntare a sîngelui din teritoriul muscular inactiv şi splanhnic). Deşi frecvenţa cardiacă maximă nu creşte cu antrenamentul, creşte în schimb debitul cardiac maximal (determinat de creşterea volumului sistolic, pe baza volumului telediastolic crescut sau a fracţiei de ejecţie sporite, sau a ambelor) (1, 10, 13 16, 18). Dintre efectele periferice cel mai reprezentativ este fluxul muscular care, la scurt timp de la începutul efortului sporeşte la valori de 15 ori nivelul de repaus, consecinţa, în special, a scăderii rezistenţei periferice prin mecanism local — metabolic. Acesta permite un consum de oxigen muscular ce poate depăşi de peste o sută de ori valoarea de repaus (în condiţiile în care fluxul sanguin cerebral se menţine la valorile de repaus iar miocardul are un flux proporţional cu solicitarea). Pentru unele aspecte este greu să delimităm net efectele centrale de cele periferice. Este cazul presiunii sanguine arteriale medii care poate avea valori similare la atleţii de mare performanţă (cu un debit cardiac maxim de două ori mai mare ca un neantrenat) şi sedentarii egali în vîrstă şi greutate. Explicaţia este scăderea rezistenţei periferice la antrenaţi, ilustrat şi de scăderea tensiunii arteriale minime pînă la 0 în cursul efortului, în timp ce la neantrenaţi minima este staţionară sau scade puţin (iar în unele situaţii chiar creşte).

Reacţia simpato-adrenalinică din efortul fizic are un rol hotărîtor în adaptarea metabolică şi funcţională momentană şi de durată (4,15). Intensitatea acestei reacţii se reflectă indirect prin creşterea reactivităţii (a capacităţii funcţionale) şi direct prin creşterea catecolaminelor sanguine (8). Kindermann consemnează la bărbaţi supuşi efortului aerob, creşterea adrenalinei de 3—4 ori şi a noradrenalinei de 6—9 ori, cu un raport adrenalină/noradrenalină de 1/10, în timp ce în efortul anaerob echivalent ca intensitate, adrenalina şi noradrenalina sporeşte de 15 ori, raportul fiind de 1/3 (8). Se consideră că nivelul adrenalinei reflectă în special stressul emoţional primar, în timp ce al noradrenalinei reflectă predo-



minant stressul fizic (4). Rezultă că efortul anaerob constituie un stress mai pronunțat. Lehman (9) evidențiază că tranziția aerob-anaerob, corespunzător pragului anaerob, la un consum de oxigen și frecvență cardiacă de 70—80% din cea maximală, catecolaminele și lactatul sanguin reprezintă 20—30% din nivelul maxim, evoluînd într-o corelație lineară.

Dacă se apreciază tonusul simpatic în cursul efortului submaximal la antrenați și neantrenați, pe baza fluxului sanguin în teritoriile neimplicate în efort, se constată la primii o mai mică reducere a fluxului sanguin în respectivul pat vascular (6). Deci activarea simpatică, la aceiași valoare a efortului, este mai redusă la antrenați față de neantrenați și drept urmare o mai mare cantitate de sînge trece prin patul vascular splanhnic, renal și al musculaturii inactive. Rezultă că în urma antrenamentului are loc o relativă creștere a pragului pentru travaliul resimțit. Aceste modificări sînt induse de zonele periferice, masele musculare solicitate, căci se remarcă numai în cursul efortului dinamic la extremitățile antrenate.

Una din problemele majore ale controlului periferic al circulației sanguine în efort este reducerea rezistenței vasculare în musculatura solicitată (6). Mecanismul este mai ales arteriolar — metabolic și catecolaminic, în special dopaminic (11). Adaptarea în controlul vascular periferic la antrenați permite ca musculatura activă scheletală să recepționeze un flux sanguin mai mare în efortul maximal și să facă uz de un flux sanguin mai eficient în cursul efortului submaximal (prin creșterea diferenței arterio-venoase în oxigen). Mușchiul antrenat are în efort un comportament circulator asemănător cu miocardul : flux economicos cu tendință la extracția maximală de oxigen. Pe de altă parte scăderea rezistenței periferice reduce travaliul cardiac și imprimă un cost metabolic redus funcției circulatorii.

Frecvența cardiacă este una dintre determinantele majore ale consumului de oxigen miocardic. În urma antrenamentului se consemnează o bradicardie de repaus, efectul unor cauze multiple, dintre care subliniem tonusul vegetativ, modificări intrinseci ale miocardului cît și ale reactivității miocitelor pacemaker la influențe neurogene și umorale. Acetilcolina se găsește în concentrație mai crescută în miocard la neantrenați (5), iar doze submaximale de atropină administrate în repaus la antrenați induce un răspuns frecvențial mai mic decît la neantrenați (17). În condiții de efort, la un travaliu egal, răspunsul frecvențial este mai redus la antrenați. Totodată se consemnează o bradicardie relativă în efortul la extremitatea antrenată comparativ cu cea neantrenată (2).

Din datele prezentate mai sus se poate concluziona :

a) Catecolaminele plasmatice și miocardice sînt cantitativ similare în repaus la neantrenați și antrenați.

b) Cantitatea de catecolamine circulante nu se modifică în urma antrenamentului la un efort de aceiași valoare relativă.

c) Modificările în tonusul simpatic se reflectă la nivelul performanței absolute și nu la cea relativă.

d) Nivelul catecolaminelor este similar la treapta efortului maximal, independent de istoricul efortului.

e) Răspunsul simpatic se referă mai degrabă la cantitatea de efort-stress implicat în performanță, decît la valoarea absolută a travaliului realizat.

Pe baza observațiilor și a datelor prezentate mai sus se poate ilustra relația ipotetică dintre tonusul simpatic, amplitudinea acomodării la efort și antrenament (Fig. 1).

În acest sens se poate considera că efortul la antrenați se realizează pe un fond simpaticoton similar cu cel al neantrenaților, se modifică doar pragul de acomodare, care crește, permițînd condiții metabolico-funcționale de performanță sporită.

BIBLIOGRAFIE

1. **Astrand P. O. Rodahl K.:** Manuel de Physiologie de l'Exercise Musculaire ; Masson, Paris, 1973.
2. **Clausen J. P., Trap-Jensen J., Lassen N.:** Scand J. Clin. Lab. Invest., 1970. 26, 295.
3. **Cousineau D., Ferguson R. J. DeChamplaina J.,** et al.: Appl. Physiol., 1977, 43 801.
4. **Derevenco P :** Efortul fizic și sistemul endocrin ; Ed. Dacia, Cluj-Napoca. 1976.
5. **Ekstrom J. :** Q. J. Exp. Physiol., 1974, 59, 73.
6. **Hammond H. K., Froelicher V. F. :** Medical Clinics of North America, 1985, 69 21.
7. **Hăulică I. :** Sistemul nervos vegetativ : Ed. Med. București, 1975.
8. **Kindermann W., Schnabel A., Schmitt N. M.,** et al. : Eur. J. Appl. Physiol., 1982, 49, 389.
9. **Lehman M., Keul J., Berg A., Stippig S. :** Eur. J. Appl. Physiol., 1981, 46, 305.
10. **Longhurst J. C., Kelly A. R., Gonyca W. J.** el al. : Circ. Res., 1981, 48 — Suppl. 1171.
11. **Paulev P. E., Jordal R., Kristensen O., Ladefojed. : Eur.** J. Appl. Physiol., 1984, 53, 180.
12. **Schneider Fr. :** Introducere în fiziologia clinică : Ed. Facla, Timișoara, 1977.
13. **Schneider Fr. :** Timișoara Medicală, 1980, 25, Suppl. 2, 13.
14. **Schneider Fr. :** Rev. Med. Chir. Iași. 1982, 86, 365.
15. **Schneider Fr., Mihalaș G., Petroiu A., Tulea E. :** Rev. roum. Morphol. Embryol., Physiologie. 1982, 19, 31.
16. **Stone M. H., Wilson G. D. :** Medical Clinics of North America. 1985, 69, 109.
17. **Tipton C. M., Taylor B. :** Am. J. Physiol., 1965, 208, 480.
18. **Wilmore J. H. :** in Amsterdam E. A. — Exercise in Cardio-vascular Health and Disease ; Yorke Medical Books. New York, 1977, 53.

FR. SCHNEIDER : Le tonus sympathique et la réactivité à l'effort

L'effort physique se caractérise par une réaction ergothrope proportionnelle à la contrainte, impliquée dans la réalisation des conditions de déroulement du travail musculaire, par effet hémodynamique et métabolique, mais aussi par l'influence neuro-psychique et de comportement. Les catécolamines, hormones et médiateurs, assurent entre certaines limites les conditions d'un rendement accru, aussi bien de manière anticipative que durant le déroulement de l'effort. Les modifications d'adaptation dépendent d'une série de conditions parmi lesquelles figure la réactivité à l'effort, aussi bien en fonction de l'entraînement aux contraintes que du type de l'effort, en rapport avec le mode de mobilisation musculaire, de l'intensité et de la durée de l'effort.

Dans la cadre des effets de l'effort physique, il faut remarquer les modifications d'adaptation immédiates (effets aigus) et les modifications d'adaptation de durée (effets chroniques), cumulées par entraînement, ce qui signifie un niveau d'adaptation particulier, supérieur à la somme des effets répétitifs de l'effort aigu.

Les modifications consécutives à l'entraînement peuvent être classifiées en effets centraux et effets périphériques. Par exemple : la consommation d'oxygène maximale augmente durant l'entraînement, en corrélation avec le débit cardiaque et la capacité d'effort.

FR. SCHNEIDER : The Sympathetic Tonus and Reactivity to Effort

Physical effort is characterized by an ergotropic reaction proportional to the stress involved by ensuring conditions to the muscular work through hemodynamic and metabolic effects as well as through neuro-psychic and behavioural influences. Within certain limits, the catecolamines, as hormones and mediators, ensure conditions for a higher efficiency, both anticipatorily and throughout the efforts made. The adjustment changes depend on numerous conditions, among which mention should be made of reactivity to effort, not only in terms of the stress implied but also of the type of effort, in comparison with the way of muscular mobilization, as well as with the intensity and duration of effort.

Within the effects of physical effort distinction should be made between the immediate adjustment changes (acute effects) and the long-lasting adjustment changes (chronic effects) cumulated through training, which implies a special adjustment level rather than the sum of the repetitive effects of the acute effort.

The changes occuring after training may be classified into central effects and peripheral effects. For instance : the maximum oxigen consumption grows during training being related to the heart output and the capability of effort.

EXERCIȚIILE FIZICE, SPORTUL, VOINȚA ȘI PERSEVERENȚA ÎNVING URMĂRILE GRAVE ALE POLIOMIELITEI

NICOLAE POPCOV — București

În anul 1950 am contractat o poliomielită cu grave urmări asupra dezvoltării membrului inferior stîng. Diferența dintre piciorul drept (sănătos) și cel afectat : 8 cm.

După o serie de investigații infructuoase care au durat peste un deceniu, în 1961 am suportat o intervenție chirurgicală la clinica de ortopedie a spitalului „COLENTINA". Echipa de medici : doctor Olaru, doctor Tudor. A urmat o perioadă dificilă fiind obligat să port cinci ani o proteză la piciorul operat. Mersul rămăsese totuși o problemă complicată, a cărei elucidare părea imposibilă în urmă cu două decenii. Firește, psihicul era fragil și încrederea în forțele proprii la cota minimă. La începutul anului 1973 dureri serioase mă determină să iau iarăși drumul spitalului. Doctorul Dinu Antonescu, actualmente la spitalul „FOIȘOR", se încumetă la o artrodeză dublă modelantă. Convalescența — aproape 7 luni. La sfatul doctorului Antonescu pornim împreună o acțiune de „reclădire" a edificiului psihic și fizic al subsemnatului. Mersul pe jos devine obiectivul nr. 1, kilometrii acumulați săptămînal depășind 40. De la parcurgerea a două stații de troleibuz (circa 900 m) am ajuns la finele anului 1975 la zece stații. O idee care aprinde voința și dorința mea de-a fi, de-a încerca să merg alături și nu în urma semenilor mei: **sportul.** Descopăr pe „viu" bucuria atletismului. Stadionul „OLIMPIA" găzduiește palidele mele „alergări" : 200 m, 400 m, ușoare sprinturi, multă gimnastică.

Anii trec, progresele încep să prindă contur : merg mai bine, sînt mai optimist, diferența dintre piciorul stîng și cel drept se oprește la 2,6 cm. Distanțele parcurse pe jos cresc : 14 stații de troleibuz. Descopăr scările blocului ; cele patru etaje încep să fie urcate foarte greu, dar **urcate :** ajung în 1976 să urc cu destulă lejeritate : 40 etaje. Apoi 60. Dorința de a face atletism pune stăpînire pe mine.

Iată, spre edificare asupra stadiului de recuperare fizică programul unei săptămîni a anului 1976 :

— Luni : 24 etaje ;
— Marți : scurtă alergare pe „OLIMPIA" ;
— Miercuri : mers pe jos 60 minute ;
— Joi : pauză ;
— Vineri : idem marți ;
— Sîmbătă : 28 etaje ;
— Duminică : baie de aburi — dimineața mers pe jos : 120 minute.

1979 : Intru pe poarta clubului „VOINȚA" București, unde alerg și în prezent. Etapa decisivă de recuperare începe în ianuarie 1980.

Iată programul din februarie, același an.

— Luni : la cabinetul clubului : gimnastică, lucru la spaliere, bicicletă medicinală (6 km) ;
— Marți : urcarea pe scări a 24 etaje ;
— Miercuri : 24 etaje;
— Joi : idem luni ;
— Vineri : mers pe jos, 60 minute ;
— Sîmbătă : 28 etaje ;
— Duminică : baie de aburi.

1980, vara și toamna : participarea la competițiile sportive ale handicapaților fizic cu rezultate notabile, fără a străluci însă.

1981 : încep să alerg din ce în ce mai mult. Reușesc zece ture de stadion și particip la crosul veteranilor (în afară de concurs) : 4 000 m.

1982 : distanțele parcurse cresc : 8 000 m în toamnă la același cros al veteranilor. Conducerea Clubului sportiv Voința București îmi acordă o atenție specială, lucru care mărește încrederea în forțele proprii, bucuria de-a alerga și trăi. Tovarășul conferențiar dr. Ioan Drăgan își asumă rolul de „arhitect" al reconstrucției mele fizice.

Educație fizică și sport, nr. 2, 1987, pag. 62

1983 : pentru prima dată în postură de alergător pe stadionul „23 August" : 2 400 m în 11 minute în septembrie.

1984 :

Antrenamentele cunosc o intensitate fără precedent și rezultatele nu întîrzie : 25 ture de stadion în 58 minute ; 5 000 m în 26 minute și 20 secunde.

Testul Cooper din 31 august 1984 : 2.480 m în 12 minute. Mentorul meu a avut dreptate : **voința face minuni !**

Iată programul unei săptămîni din luna aprilie a anului 1984 :

— Luni : 40 etaje ;
— Marți : 10 ture stadion ;
— Miercuri : pauză ;
— Joi : 12½ ture (5 000) stadion ;
— Vineri : 23 etaje ;
— Sîmbătă : pauză ;
— Duminică alternativ : o săptămînă baie de aburi, o săptămînă 12 ture stadion.

1985 :

Testul Cooper se repetă la Craiova : 2 000 m în 9 minute și 10 secunde. Lucrez intens pe bicicleta medicinală de acasă (extrem de utilă în orice anotimp) ; ajung la 20 km în 63 minute, de la 6 km în 1980 !

Programul unei săptămîni din prima vară a anului 1985 :

— Luni : 15 km bicicletă medicinală ;
— Marți : 8 ture stadion, gimnastică, sprinturi ușoare, flotări ;
— Miercuri : 5 km bicicletă medicinală ;
— Joi : 10 ture stadion, idem continuare marți ;
— Vineri : 7 ture stadion cu intensitate 2 minute/tură ;
— Sîmbătă : pauză ;
— Duminică : baie de aburi.

Iarna 1985—1986 :

Bicicleta medicinală este utilizată la maximum.

Iată programul pe o săptămînă din ianuarie 1986 :

— Luni : 20 km bicicletă medicinală ;
— Marți : 20 minute alergare stadion „VOINȚA" ;
— Miercuri : 5 km bicicletă medicinală ;
— Joi : pauză ;
— Vineri : 10 km bicicletă medicinală ;
— Sîmbătă : pauză ;
— Duminică : baie de aburi.

Înainte de a face bicicletă aerisesc camera timp de 30—40 minute.

Cînd timpul foarte friguros nu permite alergarea, aceasta se înlocuiește cu 30 minute gimnastică și flotări în ritm intens.

Virtuțile bicicletei medicinale sînt polivalente : circulație periferică îmbunătățită, respirație amplă, eliminare de toxine, solicită voința la maximum.

Program din luna iunie 1986 :

— Luni : 10 km bicicletă medicinală (acasă) ;
— Marți : 18 ture stadion „VOINȚA" ;
— Miercuri : pauză ;
— Joi : 8 ture stadion ;
— Vineri : 7½ ture stadion (3 000 m) ;
— Sîmbătă : pauză ;
— Duminică: baie de aburi.

Program din luna noiembrie 1986 :

— Luni : 20 km bicicletă medicinală ;
— Marți : 8—9 ture stadion „VOINȚA" ;
— Miercuri : pauză ;
— Joi : 8—9 ture stadion ;
— Vineri : 6 km bicicletă medicinală ;
— Sîmbătă : pauză ;
— Duminică : baie de aburi

P.S. Record personal pe bicicleta medicinală : 22 km în 60 de minute, stabilit la 3 septembrie 1986.

CONCLUZII : exercițiile fizice, practicate sistematic sporesc capacitatea de efort psihic și fizic, ameliorează sechele evidente (exemplul meu este edificator), determină mutații calitativ superioare în domeniul voinței.

NICOLAE POPCOV : Les exercices physiques, le sport, la volonté et la persévérance triomphent des graves suites d'une poliomyélite

L'auteur raconte avec simplicité et une profonde émotion les nombreux moments dramatiques de sa vie : en 1950, à l'âge de deux ans, il a souffert d'une poliomyélite dont les graves effets sur le développement de sa jambe gauche ont rendu cette dernière 8 cm plus courte que sa jambe droite, saine. Durant de longues années, il a subi des investigations torturantes et en 1961 une première intervention

chirurgicale, mais sa marche continuait à être un problème compliqué. En 1973, il a subi une seconde intervention chirurgicale, suivie par une convalescence de près de 7 mois. Dès ce moment, le sport et les exercices physiques ont joué un rôle important dans la récupération physique et psychique de ce jeune homme : la marche, l'effort physique (la montée de l'escalier), la course (il a établi de réelles performances) ont été les principaux éléments ayant triomphé de la maladie.

L'article comprend des programmes d'entraînement utiles à d'autres jeunes gens dans une situation semblable, car le sport s'avère un moyen capable de triompher des graves suites d'une poliomyélite.

NICOLAE POPCOV : Physical Exercises, Sports, Will Power and Perseverence Contribute to Overcoming the Serious Effects of Poliomyelitis

This article is based on the own experience of the author who narrates his own dramatic life. In 1950 when he was two years old he had poliomyelitis, which left serious consequences on his future development : his left foot remained 8 cm shorter than the sound right one. His life was hard : in 1961, he underwent a first operation but walking still remained a most complicated problem ; in 1973, he underwent a second operation followed by a seven-month convalescence period. But from that moment on physical exercises and sports started playing a very great role in his psychic and physical recovery. By perseveringly walking, climbing steps, running (he even achieved real performance in this respect), he succeeded in overcoming the effects of the disease.

The article also provides programmes of training of real help to young people in a similar situation, who are ready to overcome the serious consequences of poliomyelitis by practising sports, which has proved to be most helpful to this effect.

ÎN ATENȚIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacție recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerare următoarele :

— articolele trimise pentru publicare trebuie să fie scrise la mașină, la două rînduri. Ele nu vor depăși 10 pagini pentru cele de cercetare științifică și 15 pagini pentru cele ce tratează probleme generale ;

— lucrările de cercetare științifică vor fi redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părți :

a. *introducerea* — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor care tratează diferite aspecte ale problemei cercetate ;

b. *material și metodă* — descrierea caracteristicilor subiecților studiați, condițiile de lucru, aparatura și metodica utilizată ;

c. *rezultatele* — descrierea sau menționarea sub formă de tabele sau grafice a rezultatelor obținute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul științific al lucrării ;

d. *discutarea rezultatelor* — compararea rezultatelor proprii cu cele obținute de alți autori, explicarea și interpretarea fenomenelor ;

e. *bibliografia* — lucrările consultate pentru elaborarea lucrării respective. Numele autorilor citați vor fi urmate de o paranteză în care se va trece numărul corespunzător lucrării respective din bibliografie. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie, în ordine, următoarele : numele autorului, titlul lucrării consultate, titlul periodicului, locul apariției, anul, numărul și pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărți se vor menționa : numele autorului, titlul cărții, numărul ediției, numele editurii, locul și anul apariției, pagina.

Rugăm pe această cale pe toți autorii să indice, cu maximum de precizie, locul de muncă și funcția pe care o îndeplinesc, adresa exactă și numărul de telefon unde pot fi găsiți.

Răspunderea pentru conținutul științific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

INHALT

D. GUȚIU: Beiträge für durch Leibesübung und Sport der neue Generation für Arbeit und Leben 1

THEORIE — STUDIEN — FORSCHUNGSARBEITEN

E. D. COLIBABA, MARIA BOTA, I. BOTA: Tendenzen und Perspektiven der Tätigkeit in Leibesübung und Sport in ramen der neuen Programme. . 5
ȘT. BIRTOLON: Was wir müssen wissen über de Rüskrad. I. — Die normale Rückrad . . . 19
M. OLARU: Eine Zahl Wertung der Schwimmer Leistungen . 27
N. LENGHEL: Studien der Ursachen einer verletzung veröffentlichtungen bei die Ringer und vorbeugende Mitteilen für die ausrüstüng der Sportler (II) 31

TECHNIK — METHODIK — TRAINING

D. GÂRLEANU: Das Inhalt einer vielseitige Physische und der Technische vorbereitung für Kinder und Junioren in Leichtathletik 35
AL. TEODORESCU: Studien, Ziffren der Eisshockey Meisterschaft 1986—1987, nach 18. Spieltagen 47

SPORTMEDIZIN

FR. SCHNEIDER: Die „Tonus Sympatik“ und die reaktiwität bei die anstrengungen . . . 58

SPORT — ERHOLUNG — GESUNDHEIT

N. POPCOV: Leibesübung, Sport, Wille, Beharrlichkeit siegen die schwere nachfolge der Polyomielitis 62

СОДЕРЖАНИЕ

Д. ГУЦИУ: Вклад физического воспитания в подготовку молодого поколения к труду и живни . . . 1

ТЕОРИЯ — ИССЛЕДОВАНИЯ

Е. Д. КОЛИБАБА, МАРИА БОТА, И. БОТА: Тенденции и перспективы деятельности по физическому воспитанию и спорту в свете новых программ 5
ШТ. БИРТОЛОН: Что надо знать о позвоночнике. I. Нормальный позвоночник 19
М. ОЛАРУ: Численная иерархизация выступлений пловцов . 27
Н. ЛЕНГЕЛ: Изучение причин появления травм в борьбе и средства для их предотвращения и для востановления спортсменов . . 31

ТЕХНИКА — МЕТОДИКА — ТРЕНИРОВКА

Д. ГЫРЛЯНУ: Содержание всесторонней физической подготовки многосторонней технической подготовки детей и юношей по легкой атлетике 35
АЛ. ТЕОДОРЕСКУ: Чемпионат по хоккею 1986—1987 годов в свете цифр. Статистическое исследование спустя 18 этапов 47

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

ФР. ШНЕЙДЕР: Симпатический тонус и реактивность на усилие 58

СПОРТ — ОТДЫХ — ЗДОРОВЬЕ

Н. ПОПКОВ: Физические упражнения, спорт, воля и настойчивость преодолевают тяжелые последствия полиомиелиты 62

I. P. Informația cd. 1019

41 404

Lei 10

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

SZEMLÉZVE

3
1987

EFS

Proletari din toate țările, uniți-vă!

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

ANUL XL, NR. 3, MARTIE, 1987

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

COLABORATORI PERMANENȚI

Tiberiu ARDELEAN, Lazăr BAROGA, Efrem CHERTEȘ, Valentin CONSTANDACHE, Ioan DRĂGAN, Carmen DUMITRU, Mihai EPURAN, Elena FIREA, Adrian GAGEA, Ioan KUNST-GHERMĂNESCU, Maria LOGIN, Alexe NICU, Gabriel POPESCU, Corneliu RĂDUȚ, Eugen SCARLAT, Claudia SIMIONESCU, Leon TEODORESCU.

Redacția : Str. Vasile Conta 16 București, Căsuța poștală nr. 21—1 Telefon : 11 04 28. Costul unui abonament pe un an, lei 120. Abonamentele pentru străinătate, prin „ROMPRESFILATELIA" — Serviciul export-import presă. Calea Griviței 64—66 P.O.B. — 12—201. Telex 10376 prsfir București

CUPRINS

N. POSTOLACHE : 65 de ani de la crearea U.T.C. și 30 de ani de la înființarea U.A.S.C.R. Tineretul — permanență a istoriei mișcării noastre sportive . . . 1
* * * : 8 Martie, Ziua Internațională a femei 8

TEORIE-STUDII-CERCETĂRI

MARIA BOTA, I. BOTA : Etapizarea procesului de selecție și pregătire în handbal (I) . . . 10
ȘT. BIRTOLON : Ce trebuie să știm despre coloana vertebrală (II) 16
N. LENGHEL : Studiul cauzelor apariției accidentelor la luptători și mijloacele de prevenire și recuperare a sportivilor (III) 25

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÂNT

D. PAUL : Cercetare privind nivelul dezvoltării aptitudinilor psihomotrice, comparativ cu capacitatea de efort a elevilor, în lecția de educație fizică . . 31
D. CONSTANTINESCU : Cum este pregătită echipa de tetratlon atletic școlar în gimnaziu . . 34
CRISTINA TĂBĂRAȘ, C. DÎRJAN : Introducere în instruirea programată a junioarelor și juniorilor la baschet 39

MEDICINĂ SPORTIVĂ

MARCELA PITIȘ, I. DRĂGAN, LIGIA SIMIONESCU, M. POPA, I. DROC, A. VASILIU, I. DUMA, ELENA GEORGESCU, A. ROSETTI, A. POPOVICI, G. IONIȚĂ, V. STROESCU : Cercetări privind efectele HGH la sportivii de performanță . . 46

OPINII-CONSULTAȚII

D. ALMĂȘAN : Performanța sportivă contemporană și confruntările supreme, Jocurile Olimpice 51

MERIDIANE

T. S. LISIȚKAIA, S. A. KUVȘINNIKOVA : Evaluarea complexă a pregătirii fizice specifice în gimnastica ritmică 61

65 de ani de la crearea Uniunii Tineretului Comunist și 30 de ani de la înființarea U.A.S.C.R.

TINERETUL — PERMANENȚĂ A ISTORIEI MIȘCĂRII NOASTRE SPORTIVE

„...Sportul trebuie să rămînă totdeauna o preocupare de seamă a tineretului, a poporului nostru, ca o parte a întregii activități de construcție socialistă, de făurire a unei lumi în care omul e pe deplin stăpîn pe destinele sale și își făurește în mod conștient propriul său viitor liber și independent."

NICOLAE CEAUȘESCU

În tradiția mișcării muncitorești și socialiste din țara noastră educația fizică și multilaterală a tineretului a constituit o preocupare dintre cele mai importante, asupra căreia au acționat numeroși factori de ordin social, politic și ideologic, avînd rădăcini atît în condițiile specifice ale dezvoltării României cît și în situația și rolul tinerei generații în fiecare epocă.

După făurirea statului național român unitar — deziderat istoric vital al poporului nostru —, mutațiile profunde petrecute în configurația geografică, economică, politică și spirituală a țării au permis o largă întîlnire a tineretului cu valorile tradițiilor sportive ale românilor — element de seamă al civilizației și dezvoltării —, creîndu-se o sinteză armonioasă și activă.

Aproape tot ceea ce se petrece în contemporaneitatea socialistă pe tărîmul mișcării sportive — cînd pregătirea și dezvoltarea fizică și spirituală a tinerei generații constituie o problemă importantă a partidului și statului nostru — este expresia saltului calitativ rezultat din acumularea unor tradiții vii, făurite în lupta grea și îndelungată a partidului și a organizațiilor clasei muncitoare pentru transformarea revoluționară a societății și edificarea unei noi orînduiri.

Încă de la făurirea sa, în mai 1921, P.C.R. a manifestat o grijă deosebită pentru educația multilaterală a tineretului prin intermediul activităților sportive, cultural-sportive și turistice, acordînd acestui proces o pondere din ce în ce mai însemnată în realizarea unor obiective de ordin social și politic. Pentru a transpune în fapt toate semnificațiile, la coordonatele preconizate, pe care le implică asemenea proces, capabil să formeze și să instruiască multilateral noi energii, P.C.R. a angrenat și Uniunea Tineretului Comunist — organizație a cărei membri aveau să fie mereu prezenți în desfășurarea vieții sportive a țării.

Cum se va putea urmări și din cele ce urmează, momentele definitorii ale ascensiunii activității sportive de masă din țara noastră, procesul transformării educației fizice și sportului și al așezării lor pe temeiul dreptului istoric de bunuri ale tuturor — proces îndelungat și complex, ale cărui trepte s-au dovedit a fi adevărate pagini de istorie — sînt legate nemijlocit de istoria organizației revoluționare de tineret din țara noastră, organizație aflată azi la cea de a 65-a aniversare.

Importante obiective privind realizarea la scara întregii țări și evoluția dinamică a procesului de educație fizică și multilaterală, durat de partid prin intermediul activităților și asociațiilor sportive și turistice, au figurat în mai toate documentele programatice ale Uniunii Tineretului Comunist. Prevederea de a organiza periodic manifestări specifice tinerei generații, cum ar fi **„excursiile, jocurile sportive etc."**, precum și alte activități cu o mare forță mobilizatoare și cu un bogat conținut politico-ideologic, a fost înscrisă, de pildă, în chiar **Regulamentul de reorganizare a mișcării tineretului socialist din România** — document dezbătut și aprobat la Conferința generală a acesteia, desfășurată la București în zilele de 19—20 martie 1922, ce a pus bazele politice și organizatorice ale orga-

Educație fizică și sport, nr. 3, 1987, pag. 1

nizației unice revoluționare din România, care din mai 1924 a adoptat denumirea de **Uniunea Tineretului Comunist (U.T.C.)**.

Documentul citat a trasat fiecărui comitet local sarcina de a desemna un membru al său pentru a i se încredința responsabilitatea de a se ocupa direct de organizarea activității sportive în rîndurile tineretului, inaugurîndu-se astfel un fapt cu caracter de tradiție.

Alte prevederi vizau extinderea cadrului organizatoric al mișcării sportive a tineretului muncitor, ce se conturase tot mai evident ca o mișcare de masă îndeosebi după făurirea statului național român unitar.

Însuși statutul organizației revoluționare de tineret includea la articolul 10 **„excursiile în plină natură"** printre mijloacele importante de educare permanentă și organizare a tineretului.

Atragerea tineretului în practicarea sportului și turismului, scria la rîndul său ziarul „Tineretul socialist", organizarea unor excursii la sfîrșit de săptămînă cu tinerii de la orașe și sate, pentru recreare cît și pentru stabilirea unor legături trainice, au constituit **„una din principalele chestiuni care a interesat în permanență mișcarea revoluționară de tineret, preocupînd pe orice tînăr organizat, orice comitet, fie local, fie central"**. Același organ de presă atrăgea atenția cititorilor săi că **„în viitor ar căpăta o mare importanță excursiile făcute cu scopuri culturale pentru ca lucrătorii să-și cunoască propria lor țară, precum și celelalte țări ale lumii"**, apreciind totodată că **„aceste excursii ar avea mai tîrziu o deosebită însemnătate în relațiile lucrătorilor din toată lumea"**.

Angrenată într-o măsură din ce în ce mai mare în activitatea educativă, sportivă, turistică și de pregătire tehnico-aplicativă a membrilor săi, organizația revoluționară de tineret a reușit în scurt timp să-și înființeze subsecții și cercuri de turism și sport la Iași, Galați, Ploiești, Cîmpina, în orașele din Transilvania, după modelul celor ce fiinșau în cadrul „Prietenilor Naturii" — asociația pentru educație fizică a muncitorilor din România cu care U.T.C. a colaborat permanent.

Aceste cercuri și subsecții au contribuit, pe de o parte, la deschiderea unor noi orizonturi tineretului muncitor, i-au afirmat rolul și capacitatea în arena sportivă, iar pe de alta au regenerat însăși viața sportivă a țării, au pus în evidență faptul că sportul de masă, sportul pentru toți este posibil, poate fi realizat. Sub acoperișul larg și legal al acestor grupări, inițierea celor neinițiați se înfăptuia atît în tainele și frumusețile sportului și turismului, pentru înțelegerea deplină a rolului exercițiului fizic în munca lor și pentru sănătatea lor, cît și în tainele luptei revoluționare în consens cu ritmul de dezvoltare generală a societății. Și aceasta, în pofida condițiilor grele în care activau, datorate organelor Siguranței care foloseau frecvent atît **„măsuri pentru ținerea în serioasă și discretă supraveghere a acestor societăți"**, cît și măsuri represive, arestări, percheziții, închiderea sediilor etc.

După vara anului 1924, cînd activitatea legală a P.C.R., U.T.C., a organizației femeilor comuniste și a asociației „Prietenii Naturii" a fost scoasă în afara legii, grupările sportive și cultural-sportive reactivate sau create după această dată la București, Iași, Galați, Ploiești, Bîrlad, Rm. Vîlcea, Turnu Severin, Cîmpina etc, precum și excursiile, conferințele educative, serbările cîmpenești, reuniunile și seratele literare, competițiile sportive și alte acțiuni cu caracter cultural-sportiv inițiate de ele, vor sta în continuare în atenția comuniștilor și a U.T.C., acordîndu-le o importanță deosebită, deoarece reprezentau într-o măsură tot mai mare o cale de atragere și de educare a tineretului în spiritul înaltelor principii comuniste.

Activitatea grupărilor cultural-sportive și turistice înființate în acești ani, a organizațiilor **„de educație fizică, culturală, artistică, muzicală"** — considerate **„creații ale Uniunii Tineretului Comunist"** — nu a scăpat organelor de urmărire, care consemnau că, în urma circularei C.C. al U.T.C. din 1925 (adresată secretarilor nucleelor uteciste din fiecare întreprindere, indiferent de mărimea ei), au fost create după un program unitar chiar grupuri de excursioniști din 10—15 tineri care, pe fundalul unor manifestări turistice, desfășurau **„duminică de duminică"** o activitate menită să contribuie la refacerea unității mișcării sportive a tineretului muncitor și a legăturilor sale internaționale.

Așa cum rezultă și din documentele vremii, U.T.C. a sprijinit procesul extinderii acestor „creații", afirmarea și întărirea acestui cadru organizatoric, manifestările sale pe tărîmul vast al educației muncitorești, al mișcării sportive a proletariatului, considerîndu-l un tărîm comun în care trebuiau depuse eforturi de către toate partidele și organizațiile clasei muncitoare. Unele dintre aceste

organizații sportive au evoluat pînă la nivel național, ca unități centrale (Năzuința, Stăruința, Uniunea Societăților Sportive a Muncitorilor din România, Spartacus etc.), altele au purtat același nume (Natura, Turistul Proletar, C.S.M., cluburile tipografilor, minerilor, ceferiștilor etc.) în mai multe localități ; unele au fost create și de organizațiile de tineret sau sindicale ale altor partide muncitorești (Partidul Social-Democrat, Partidul Socialist Unitar, de pildă), altele au reunit tineri și muncitori mai puțin tineri, comuniști, social-democrați, români și de alte naționalități conlocuitoare ; unele au avut chiar organe de presă (Belvedere, Sportul Muncitoresc, Cult-Mod etc.), baze sportive și sedii proprii, în vreme ce altele au activat în același sediu cu organizații sindicale, de tineret, culturale ale proletariatului, suferind aceleași persecuții — toate însă au aparținut clasei muncitoare, marcînd, prin manifestări specifice adecvate, și durerile, și bucuriile (sărbătorirea zilei de 1 Mai, a Zilei Tineretului, a Zilei Sportului Muncitoresc, pe plan național și internațional etc.).

În organizațiile sportive ale tineretului muncitor au crescut și s-au educat numeroși comuniști și uteciști, dintre care unii au rămas pentru totdeauna în istorie : utecistul Petre Ionescu, zis Sprîncenatu, animator înflăcărat al sportului muncitoresc, ucis la 21 februarie 1930 de către un agent de Siguranță pe cînd controla pichetele de grevă de la uzinele Lemâitre (azi Timpuri Noi), valorosul pilot de talie mondială, proaspăt absolvent al I.N.E.F., utecistul Octav Oculescu, căzut la 25 noiembrie 1931 pe aerodromul de la Pipera în timpul probelor de omologare a unui avion SET, după ce pînă atunci transportase cu curaj, pe calea aerului, presa ilegală care ducea în rîndul maselor cuvîntul partidului, campionul de lupte greco-romane Dumitru Maier, împușcat la „Griviția" în dimineața zilei de grevă din 16 februarie 1933 pe cînd prelua alimente de la familiile celor încercuiți ș.a.

De numele organizației revoluționare de tineret din țara noastră se leagă și statuarea unificării și centralizării sportului muncitoresc într-o Uniune cu o autonomie relativă. **„Rezoluția în chestiunea organizațiilor sportive și culturale"**, de pildă, adoptată în cadrul celui de al III-lea congres al U.T.C. (1929), detalia măsurile și căile pentru consolidarea politico-organizatorică a grupărilor sportive și cultural-sportive ale tineretului muncitor, **„luînd ca bază fabrica"**, pentru centralizarea lor într-o Uniune independentă, într-o **Uniune Sportivă a Muncitorilor și Țăranilor,** cum recomanda și rezoluția Plenarei a III-a a C.C. al U.T.C. desfășurată în anul 1931.

Presa organizației revoluționare de tineret, în frunte cu „Tînărul Ieninist", a susținut în această perioadă acțiunile concrete întreprinse pe linia unificării și centralizării grupărilor sportive muncitorești, a popularizat numeroase inițiative, experiențe, rezultatele unor analize, ale unor anchete întreprinse în rîndul tinerilor, ce vizau perfecționarea procesului instructiv-educativ sau creșterea capacității organizatorice și politice a frontului forțelor mișcării sportive a tineretului muncitor.

Dizolvarea U.T.C. (începutul anului 1937), ca urmare a aplicării mecanice a indicațiilor cuprinse în rezoluția Congresului al VI-lea al Internaționalei Comuniste a Tineretului și înlocuirea ei cu Mișcarea Tinerei Generații — organizație cu caracter eterogen din punct de vedere al compoziției sociale și cu posibilități reduse de educare revoluționară a tineretului —, împrăștierea membrilor ei prin diferite organizații sportive, culturale, cooperatiste etc. a diminuat substanțial contribuția sa la menținerea și întărirea unității mișcării sportive muncitorești. Cu puțin timp înaintea dizolvării, în împrejurări în care existența ei era mai necesară ca oricînd, C.C. al U.T.C., cu acordul conducerii Institutului Muncitoresc de Sport și Educație din România, în cursul lunilor noiembrie-decembrie 1936, a difuzat tuturor organizațiilor din țară instrucțiuni privind crearea și folosirea unor noi posibilități de muncă legală, prin înființarea unor noi organizații de tineret **„mascate sub denumirea social-democrată ca fiind grupări ale I.M.S.E.R.-ului"** — institut care la 3 mai 1938 a trebuit să-și înceteze și el activitatea pentru a nu se afilia la Straja Țării, devenită „forul superior de conducere a tuturor organizațiilor sportive din România".

În condițiile creșterii pericolului fascismului extern și intern, tineretul muncitoresc, țărănesc și o mare parte a celui studențesc din organizațiile sportive, amenințat de demagogia diferitelor formații șovine, diversioniste, legionare, avea să participe activ la mișcarea antifascistă, folosind cu măiestrie **„exercițiul sportului ca o pregătire a proletariatului și a conștiinței sale de clasă"**, făcînd dovada curajului și a devotamentului său revoluționar. Acești tineri, mulți membri ai U.T.C., au contribuit la stăvilirea, pentru un timp, a ascensiunii și afirmării pe tărîm cultural-sportiv a organizațiilor fasciste și profasciste de sport și turism, folosind

experiența acumulată pînă atunci și mecanismul conspirativ creat de P.C.R. De un real folos s-au dovedit în această perioadă lucrările conferințelor regionale ale U.T.C. în documentele cărora s-au indicat și unele căi concrete de urmat pentru ca toți tinerii, uteciști sau nu, să fie constituiți **„în diferite organizații antifasciste, culturale, sportive etc., după condițiile din fiecare localitate"**, pentru a contrapune **„sportului, culturii și educației fasciste organizații de masă cu caracter de clasă, muncitorești și țărănești"**.

Acest detașament și-a sporit rîndurile și ca urmare a Hotărîrii, Plenarei C.C. al P.C.R. (ianuarie 1936), care a chemat toate organizațiile de masă, sportive, culturale să ia parte la lupta împotriva fascizării țării, evidențiind totodată încrederea comuniștilor în ele, în rolul lor activ în cadrul Frontului Popular Antifascist.

Un prim ecou al Hotărîrii Plenarei, o primă inițiativă de amploare după adoptarea acestui document s-a realizat în capitala țării prin fondarea cunoscutei asociații sportive și culturale „Ardealul" (18 ianuarie 1936), care a avut printre membrii fondatori pe tînărul comunist Nicolae Ceaușescu. După modelul ei s-au constituit apoi alte organizații și asociații, unele purtînd nume simbolice — „Victoria" — Craiova, „Unirea" — Ploiești etc. — ca și manifestările pe care le inițiau : „Cupa Carpaților", „Circuitul Unirea". „Cupa Păcii" etc.

Pe fondul activității grupărilor amintite și a cercurilor culturale ale breslelor, procesul reorganizării U.T.C., proces în centrul căruia s-a aflat revoluționarul Nicolae Ceaușescu, a putut fi înfăptuit cu cîteva zile sau luni mai devreme, grăbindu-se momentul octombrie 1939 al Conferinței pe țară care a adoptat planul de acțiune și sarcinile imediate ale organizației revoluționare de tineret. După refacerea Uniunii Tineretului Comunist și consolidarea ei organizatorică, în decembrie 1939, comuniștii și uteciștii au reluat cu forțe sporite procesul de valorificare a capacităților de apărare a țării oferite de organizațiile sportive, turistice, culturale, profesionale, filantropice, de sediile, sălile și amenajările acestora.

Aducînd un cald omagiu acelor vajnici luptători pentru interesele superioare ale poporului român — tînăra Ocskó Terezia, tînărul Filimon Sîrbu, publicistul și înotătorul Dante Gherman, membru al Frontului Studențesc Democrat, Constantin Godeanu, cel ce a răspuns de problemele sportului din partea C.C. al U.T.C., al cărui membru a fost pînă în februarie 1945, cînd a căzut eroic în lupta pentru cucerirea cotei 368 din Cehoslovacia, și alții, secretarul general al Partidului Comunist Român, tovarășul Nicolae Ceaușescu, în cuvîntarea rostită la Forumul național al tinerei generații, din anul 1985, arăta : **„Să nu uităm nici un moment și să cinstim întotdeauna jertfele înaintașilor, ale acelora care, în condiții deosebit de grele, au ținut sus steagul luptei pentru libertate și independență, și-au dat viața pentru făurirea națiunii și a statului național unitar, pentru eliberarea patriei din robia fascistă, pentru înfăptuirea socialismului și comunismului.**

Tineretul patriei noastre, toate generațiile viitoare — se sublinia în continuare — **trebuie să prețuiască și să glorifice trecutul de luptă, asigurînd înfăptuirea — în condițiile noi, de astăzi — a transformărilor revoluționare, întărirea continuă a patriei, a independenței și suveranității"**.

*

În epoca deschisă de revoluția de eliberare socială și națională, antifascistă și antiimperialistă prin insurecția din august 1944, epocă în care clasa muncitoare, în frunte cu Partidul Comunist Român, au cucerit puterea politică și au trecut la construirea cu succes a societății socialiste pe pămîntul României, tineretul comunist a fost primul care a dat viață lozincii mobilizatoare lansată atunci de partidul comuniștilor: **„Toate sporturile pentru popor !"**.

În interviul acordat în decembrie 1944 organului de presă al Comitetului Regional Banat al P.C.R., secretarul Comitetului Central al Uniunii Tineretului Comunist din România, Nicolae Ceaușescu, într-un răspuns concis a exprimat un adevărat program al dezvoltării activității culturale și sportive a tineretului: **„Sportul, care pînă acum a fost un privilegiu pentru cîțiva** — spunea tovarășul **Nicolae Ceaușescu — trebuie să devină un bun de care să profite întreg tineretul. Trebuiesc create cluburi sportive care să înglobeze toate ramurile sportive, pe întreprinderi, cartiere, școli, universități și sate"**.

Altădată, în primul număr al ziarului „Sportul popular", în editorialul intitulat „Sportul în societatea de mîine", tovarășul Nicolae Ceaușescu, secretar al C.C. al U.T.C., arăta că dacă pînă atunci sportul fusese considerat un lux de care cei mai mulți nu au putut beneficia, **„în România democrată ei trebuia să**

fie la îndemîna maselor largi ale tineretului", inclusiv a „**maselor largi ale tineretului ţărănesc**", categorie a populaţiei pentru care se făcuseră prea puţine eforturi pe acest tărîm. Totodată, încă de pe atunci tovarăşul Nicolae Ceauşescu a văzut în activitatea sportivă un „**factor important în întărirea legăturilor şi stabilirea colaborării tineretului ţărilor din toată lumea**".

În anii care au urmat au fost create astfel de cluburi şi asociaţii care au înglobat atît ramurile sportive rămase mult în urmă în dezvoltarea lor cît şi sporturile aşa-zise nobile (tenisul, hipismul, motociclismul, automobilismul, sporturile cu ambarcaţii etc.), ce au atras mase largi de tineri de la oraşe şi din mediul rural, s-au organizat noi campionate, noi competiţii, unele dotate cu cupe în memoria celor căzuţi în lupta antifascistă şi antirevizionistă (Cupa Filimon Sîrbu, Cupa Soldat C. Godeanu), altele intitulate la fel de sugestiv Cupa Victoriei, Cupa Tineretului Muncitor, Cupa Unităţii Tineretului, Cupa Tineretului etc., s-au întreprins vaste acţiuni pentru redresarea şi îmbunătăţirea situaţiei economico-financiare a mişcării sportive, s-au amenajat şi reamenajat numeroase baze sportive — acţiune în fruntea căreia s-au situat uteciştii —, au fost alcătuite primele echipe feminine : mai întîi la atletism şi volei, apoi şi la celelalte ramuri.

În rîndul realizărilor istorice înfăptuite de oamenii muncii în cei peste 20 de ani care au trecut de la Congresul al IX-lea al partidului, perioadă pe care întreaga noastră naţiune o numeşte cu mîndrie patriotică „EPOCA NICOLAE CEAUŞESCU", se înscriu şi cele din domeniul educaţiei fizice şi sportului, proclamate, pentru prima dată printr-o lege anume, „**activităţi de interes naţional**", lege în care rolul Uniunii Tineretului Comunist în educarea şi călirea tinerei generaţii, în pregătirea ei pentru apărarea cuceririlor revoluţionare ale poporului nostru, a cauzei socialismului şi păcii este subliniat cu pregnanţă.

În plus, cu prilejul cuvîntării tovarăşului Nicolae Ceauşescu la Consfătuirea pe ţară a U.T.C. din 10 februarie 1968, organizaţiei revoluţionare i-a fost încredinţată de partid o nouă sarcină, aceea de a se ocupa de pregătirea tineretului pentru apărarea patriei, acţiune în care au fost cuprinse şi tinerele. „**Trebuie să găsim în acest scop formele necesare, potrivite, să începem de la instrucţia militară, de la tir, de la a învăţa pe tinerele fete să tragă cu arma, pînă la zborul cu avionul** — sublinia secretarul general al partidului. Nu există în această privinţă **domeniu de activitate care să fie rezervat exclusiv numai pentru băieţi. Toţi sînt cetăţeni egali în drepturi, toţi trebuie să aibă acces la întreaga pregătire!**".

Cuvîntările tovarăşului Nicolae Ceauşescu la congresele şi conferinţele naţionale ale partidului, la congresele Uniunii Tineretului Comunist, mesajele sale adresate participanţilor la conferinţele pe ţară ale mişcării sportive din anii 1967, 1975 şi 1983, hotărîrile de partid şi de stat, numeroase alte documente ce au reglementat anumite obligaţii şi răspunderi aferente organizaţiilor obşteşti şi organelor de stat pe linia sprijinirii şi dezvoltării continue a acestor activităţi de interes naţional reflectă ele însele un imperativ al „EPOCII NICOLAE CEAUŞESCU": **cuprinderea unor mase tot mai largi, antrenarea întregului popor în practicarea sistematică a exerciţiilor fizice, a sportului şi turismului.**

O expresie elocventă a grijii deosebite a Partidului Comunist Român, a secretarului său general, pentru educaţia fizică multilaterală a tineretului — această permanenţă a istoriei mişcării noastre sportive — şi a maselor prin intermediul organizaţiilor şi manifestărilor sportive şi turistice o constituie competiţia naţională DACIADA, grandioasă manifestare polisportivă organizată din iniţiativa tovarăşului Nicolae Ceauşescu.

Cu concursul larg al Uniunii Tineretului Comunist, în primul rînd, marea competiţie sportivă naţională DACIADA, organizată an de an, a devenit o competiţie a muncii şi sportului, a tinereţii, a performanţelor în toate ramurile şi probele sportive. Numeroase cifre şi date ilustrează cu pregnanţă dimensiunile şi semnificaţiile acestei impresionante manifestări care a reunit la ultima ediţie (1986) un număr de 7.480.000 de participanţi, ceea ce reprezintă 34 la sută din întreaga populaţie a ţării.

Dar ceea ce nu poate fi exprimat în cifre este contribuţia însemnată a acestei competiţii polisportive la creşterea nivelului de integrare a educaţiei fizice în ansamblul muncii educative a tineretului, în procesul de formare a omului nou, de întărire a sănătăţii şi de sporire a capacităţii de muncă şi de creaţie a întregului popor. Căci, potrivit concepţiei partidului nostru, a indicaţiilor tovarăşului Nicolae Ceauşescu, secretarul său general, „**principalul trebuie să-l constituie preocuparea de a angaja în această activitate întregul nostru tineret, de a face ca în formarea omului nou, constructor al socialismului, să îmbinăm educaţia cul-**

tural-politică cu educația fizică, de a forma un tineret sănătos atît din punct de vedere al concepției politice și culturale cît și din punct de vedere fizic".

În toate aceste preocupări de angajare a tineretului într-o activitate sportivă permanentă, cît și în mersul ascendent al mișcării noastre sportive, orientată ferm spre întărirea sănătății, vigorii și tinereții națiunii, spre creșterea gloriei și a prestigiului sportiv al României în lume, regăsim la fiecare pas contribuția inestimabilă a Uniunii Tineretului Comunist, organizația revoluționară a tineretului din țara noastră, aflată la cea de a 65-a aniversare și a Uniunii Asociațiilor Studenților Comuniști din România, de la a cărei înființare s-au împlinit 30 de ani. O regăsim, mai ales, în frontul factorilor vizați de secretarul general al prtidului, tovarășul Nicolae Ceaușescu, în Cuvîntarea la Adunarea solemnă organizată cu prilejul aniversării a 65 de ani de la făurirea Partidului Comunist Român, atunci cînd sublinia: **„Avem răspunderea și îndatorirea, așa cum au făcut-o de-a lungul secolelor strămoșii noștri, să păstrăm și să dezvoltăm ființa poporului român. Tot ceea ce realizăm nu ar avea nici un sens dacă nu s-ar asigura vigoarea și tinerețea națiunii"**

BIBLIOGRAFIE

NICOLAE CEAUȘESCU : România pe drumul construirii societății socialiste multilateral dezvoltate, vol. 23, Ed. Politică, București, 1985, p. 455.

NICOLAE CEAUȘESCU : România pe drumul desăvîrșirii construcției socialiste, vol. 3, Ed. Politică, București, 1969, p. 50—53.

NICOLAE CEAUȘESCU : România pe drumul construirii societății socialiste multilateral dezvoltate, vol. 13, Ed. Politică, București, 1977, p. 310.

NICOLAE CEAUȘESCU : „Cuvîntare la Adunarea solemnă organizată cu prilejul aniversării a 65 de ani de la făurirea Partidului Comunist Român", în „Scînteia" din 9 mai 1986, p. 2.

„Luptătorul bănățean", I, nr. 83 din 18 decembrie 1944.

„Anale de istorie", XIX, nr. 1/1973, p. 36.

„Tineretul socialist", X, nr. 36 din 1 aprilie 1922.

„Tineretul socialist", X, din 13 august 1922.

„Tineretul socialist", XI, nr. 25 din 29 ianuarie 1923.

„Tineretul socialist", din 11 septembrie 1922.

Arhiva C.C. al P.C.R., fond 50, dosar 7712, filele 2—4.

Arhiva I.S.I.S.P., cota B — IX — 6

* * * **Din istoria luptelor greviste ale proletariatului din România**, vol. II, Ed. Politică, București, 1962, p. 166.

„Aripi", nr. 19 din decembrie 1931.

* * * **Documente din istoria U.T.C. din România 1917—1944**, Ed. Tineretului, București, 1958, p. 172 și urm.

Ibidem, p. 213.

Arhiva C.C. al P.C.R., fond 6, dosar 1276, fila 189.

„Lupta de clasă", nr. 14—15 (iulie-august), 1929, p. 20.

„Buletinul C.C. al U.T.C.R.", V, nr. 1 (iunie), 1935, p. 61.

Prof. dr. NICOLAE POSTOLACHE

N. POSTOLACHE: La jeunesse — permanence de l'histoire de notre mouvement sportif

L'éducation physique et multilatérale de la jeunesse a constitué, dans la tradition du mouvenent ouvrier et socialiste de notre pays, l'une des préoccupations les plus importantes qui ont subi l'action de facteurs d'ordre social, politique et idéologique. A l'occasion de l'anniversaire marquant 65 ans depuis la création de l'Union de la Jeunesse Communiste, l'auteur analyse, étape par étape, la contribution de l'organisation révolutionnaire de la jeunesse au développement de l'éducation physique et du sport sous toutes les formes — activités sportives, actions culturelles-sportives et touristiques. Il présente les modalités de travail existant avant la libération du pays et surtout celles de la dernière période, lorsque la Roumanie a enregistré de profondes transformations révolutionnaires. La jeunesse sportive du pays est le principal bénéficiaire de la grande compétition polysportive Daciada, créée il y a 10 ans, sur l'initiative du Secrétaire général de notre parti ; des millions de sportifs participent à chaque édition de cette compétition.

N. POSTOLACHE: Youth — Their Permanent Presence in the History of Romania's Sporting Movement

In the tradition of the workers' and socialist movement of Romania the youth's multilateral and physical education training has been a major concern with social, political and ideological factors being at play for this purpose. On the occasion of the 65th anniversary of the Union of Communist Youth, the author analyzes the contribution made, stage by stage, by the revolutionary organization of the youth to the development of physical education and sports under all possible forms (e. g. sporting activities, cultural-sporting activities, tourism, etc.). The author describes working methods before and after the country's liberation, with stress laid on those characteristic to the recent period when Romania has undergone deep-ging revolutionary changes The Romanian sporting youth benefits from „Daciada", a poly-sporting competition organized ever since 10 years ago on the initiative of the Secretary General of the Romanian Communist Party. This competition enjoys the participation of millions of young people each year.

Abonamentele la revista „EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT" se fac prin oficiile P.T.T.R., factorii și difuzorii de presă

8 Martie, Ziua Internațională a femeii

Sărbătorirea zilei de 8 Martie, Ziua Internațională a femeii a constituit pentru milioanele de femei din țara noastră un nou și minunat prilej de a da glas din adîncul inimilor, celor mai vii sentimente de înaltă cinstire și recunoștință față de tovarășul **NICOLAE CEAUȘESCU**, secretarul general al partidului, președintele Republicii, înflăcărat militant revoluționar, genial conducător al partidului și statului care și-a consacrat viața triumfului revoluției socialiste în patria noastră, afirmării ei libere, demne și suverane, într-o lume a păcii și colaborării.

In telegrama adresată tovarășului Nicolae Ceaușescu, secretar general al Partidului Comunist Român, președintele Republicii Socialiste România, de participantele la adunarea festivă din Capitală consacrată zilei de 8 Martie se spunea: **„Cu legitimă satisfacție și profundă recunoștință, aducem și cu acest prilej cea mai înaltă cinstire contribuției dumneavoastră hotărîtoare la îmbogățirea tezaurului gîndirii și practicii revoluționare, la elaborarea și înfăptuirea întregii strategii de dezvoltare economico-socială a patriei, la obținerea grandioaselor realizări din anii luminoși inaugurați de Congresul al IX-lea, eroică perioadă de timp — înscrisă pentru totdeauna cu litere de aur în multimilenara noastră istorie — pe care, în semn de ales omagiu și cu îndreptățită mîndrie, o numim „EPOCA NICOLAE CEAUȘESCU".**

Impresionanta retrospectivă a drumului parcurs de România în cele peste două decenii de cînd, prin voința unanimă a comuniștilor, a întregii națiuni, vă aflați în fruntea partidului și a statului, pune în lumină în mod strălucit noul statut social al femeilor din patria noastră, fără deosebire de naționalitate, condițiile fără precedent de afirmare și creștere a rolului lor în toate sectoarele producției materiale, în domeniile științei, culturii, învățămîntului și ocrotirii sănătății, în întreaga viață politică, economică și socială a țării.

Pentru noi, femeile de pe întreg cuprinsul țării, constituie o datorie de onoare și o deosebită cinste ca, în această zi de sărbătoare, să ne exprimăm cele mai alese sentimente de admirație, nețărmurită dragoste și înaltă considerație față de tovarășa academician doctor inginer ELENA CEAUȘESCU, militant de frunte al partidului și statului, savant de renume mondial, care, prin pilduitoarea sa activitate revoluționară, aduce o contribuție remarcabilă la fundamentarea și înfăptuirea planurilor și programelor de dezvoltare economico-socială a țării, la promovarea fermă a celor mai noi cuceriri ale științei și tehnicii în toate domeniile, înflorirea învățămîntului și culturii românești, la creșterea prestigiului internațional al României. Sărbătorirea zilei de 8 Martie constituie un fericit prilej de a transmite tovarășei Elena Ceaușescu, luminos exemplu de muncă și viață consacrate fericirii poporului, întreaga noastră recunoștință pentru grija deosebită pe care o poartă afirmării plenare a capacităților creatoare a femeilor, educării și formării tinerei generații și dezvoltării familiei, pentru sprijinul și îndemnurile deosebit de valoroase pe care le acordă Consiliul Național, mișcării de femei din patria noastră.

Ferm hotărîte să răspundă prin noi și însemnate fapte de muncă înflăcăratelor chemări cuprinse în cuvîntările dumneavoastră, mult stimate tovarășe Nicolae Ceaușescu la recentele ședințe ale Comitetului Politic Executiv al C.C. al P.C.R., milioanele de femei de pe întreg cuprinsul țării își reafirmă și cu acest prilej angajamentul solemn de a acționa în spirit revoluționar, cu înaltă răspundere și exigență, pentru îndeplinirea exemplară a prevederilor de plan pe anul 1987 și a programelor speciale adoptate de conducerea partidului, a istoricelor hotărîri ale Congresului al XIII-lea.

Pe deplin conștiente de înaltele răspunderi patriotice ce ne revin în realizarea politicii demografice a partidului și statului, în asigurarea tinereții și vigorii poporului român, considerăm drept o îndatorire fundamentală a femeilor din patria noastră de a da viață și a dărui țării cît mai mulți copii, angajîndu-ne să-i educăm în spiritul muncii, dragostei și devotamentului față de partid, patrie și popor, față

de dumneavoastră, mult stimate tovarăşe Nicolae Ceauşescu, de mult stimata şi iubita tovarăşă Elena Ceauşescu, faţă de cauza socialismului şi comunismului".

În acest avînt de emancipare a femeii, Consiliul Naţional pentru Educaţie Fizică şi Sport pune un accent deosebit pe atragerea elementului feminin în practicarea sistematică a exerciţiilor fizice şi sportului. Astfel, în Programul de dezvoltare a activităţii de educaţie fizică şi sport pe perioada 1986—1990 stabileşte sarcini deosebite pentru cuprinderea populaţiei în practicarea exerciţiilor fizice, sportului şi turismului. Un loc de frunte îl ocupă educaţia fizică şi sportul de masă în rîndul elementului feminin, care a luat o importantă dezvoltare în majoritatea judeţelor ţării, prin participarea unui număr însemnat de tinere fete şi femei, de adulte şi vîrstnice la întrecerile sportive, la activităţile cu caracter necompetiţional, în activitatea turistică sau la serbări, demonstraţii şi altele.

Mai mult, pentru a da viaţă acestor noi orientări, privind statutul social al femeii, Consiliul Naţional pentru Educaţie Fizică şi Sport a înfiinţat, cu ani în urmă, Comisia centrală pentru educaţie fizică şi sportul feminin, precum şi comisii judeţene pe întreg teritoriul ţării. Ele activează pe baza unui statut cu obiectivele şi atribuţiile ce decurg din Legea sportului şi din Programul de dezvoltare a activităţii de educaţie fizică şi sport.

Avînd cadrul organizatoric asigurat Comisiile de femei vor trebui să-şi îndrepte cu mai multă eficienţă atenţia în direcţia organizării unor acţiuni proprii, să contribuie la dezvoltarea conştiinţei socialiste revoluţionare a femeilor. Dincolo de cotidienele noastre preocupări profesionale ne revin şi multe îndatoriri cetăţeneşti care reclamă prezenţa noastră şi în acţiunile cu caracter obştesc. Una dintre aceste sarcini ar fi şi aceea de angrenare a elementului feminin în practicarea exerciţiilor fizice şi sportului în vederea întăririi sănătăţii şi creşterii capacităţii de muncă.

Formele organizatorice sînt multiple.

Plecînd de la centrele de gimnastică de întreţinere, gimnastica la locul de muncă, gimnastica de înviorare în căminele tinerelor nefamiliste, acţiuni sportive de masă sub forma festivalurilor din cadrul competiţiei naţionale „Daciada", diverse cupe pe ramuri de sport etc..., toate aceste activităţi vin în sprijinul ideii novatoare, aceea de emancipare a elementului feminin de întărire a sănătăţii şi mărirea capacităţii de muncă.

Peste tot unde trăiesc şi muncesc, femeile au răspuns cu remarcabile fapte de muncă şi dăruire revoluţionară pentru a îndeplini planul la toţi indicatorii, pentru a contribui la vastul efort de înfăptuire a luminoaselor obiective de dezvoltare stabilite de Congresul al XIII-lea al partidului.

TEORIE-STUDII-CERCETĂRI

ETAPIZAREA PROCESULUI DE SELECȚIE ȘI PREGĂTIRE ÎN HANDBAL (I)

MARIA BOTA
I.M.F. București
IOAN BOTA
Institutul Politehnic București

Lucrarea „**Selecția în sport**" prezintă schema etapizării procesului de selecție și pregătire valabilă pentru toate ramurile de sport. Gruparea adestora în trei categorii. în funcție de specificul efortului și de conținutul lor, apare ca fiind mult prea generală, ceea ce duce la posibilitatea apariției unor variații în ceea ce privește vîrsta indicată pentru încadrarea copiilor în diferite grupe valorice.

În ceea ce privește **handbalul**, acesta este încadrat în grupa ramurilor sportive care cer, îndeosebi, viteză și viteză — forță. alături de celelalte jocuri sportive, probele de sprint și sărituri, judo, scrimă, lupte, haltere. Dacă urmărim **specificul efortului** în handbal vom observa că devine ca destul de importantă, calitatea motrică **rezistență**, ceea ce face ca vîrsta de 9—10 ani, dată de lucrarea „Selecția în sport" ca fiind optimă pentru încadrarea copiilor în grupele de începători, să nu fie reală. Toate materialele de specialitate care se referă la această problemă arată că vîrsta optimă pentru selecția inițială în handbal este cuprinsă în intervalul 10—12 ani, cînd substratul morfo-funcțional și psihic al organismului este apt să susțină **cerințele de efort ale** antrenamentului și competiției de handbal.

Pentru susținerea aprecierei critice asupra vîrstei optime de selecție, practic asupra caracteristicilor efortului în handbal, va fi prezentat efortul specific caracterizat în funcție de calitatea motrică dominantă (prof. univ. L. Teodorescu). Din punct de vedere al intensității, în handbal este prezent efortul maximal și submaximal ; din punct de vedere al duratei, volumul efortului este variabil cu întreruperi și în ceea ce privește procesele metabolice de eliberare a energiei efortul este mixt, aerob cu momente anaerobe, Complexitatea (ca parametru) prezintă efortul ca fiind complex și diversificat în regimuri de calități motrice și de factorii performanței, respectiv : **rezistența** în regim de forță, de viteză, de tehnică în condiții de luptă corporală și de tensiune psihică.

Vîrsta optimă de promovare a elementelor care dau dovada unor calități deosebite din grupele de începători în grupele de avansați este cea indicată de „Selecția în sport" adică 13—14 ani, în timp ce promovarea în grupele de performanță are loc la 17—18 ani.

În ceea ce privește sarcinile etapelor respective, lucrarea amintită mai înainte le prezintă (generalizate) ca în tabelul 1.

Tabelul 1

ETAPA	SARCINILE
I. **Începători** (10—11 ani) Durata 2—4 ani	1. Constituirea grupelor de începători ; 2. Pregătirea fizică generală și dezvoltarea calităților morale și de voință 3. Inițierea în tehnica jocului de handbal ; 4. Studiu comportamentului psihomotric.
II. **Avansați** (13—14 ani) Durata 3—5 ani	1. Continuarea pregătirii fizice generale ; 2. Inceperea pregătirii specializate ; 3. Desăvîrșirea pregătirii tehnico-tactice; 4. Selecția definitivă la sfîrșitul etapei.
III. **Performanță** (17—18 ani)	1. Abordarea pregătirii pentru marea performanță.

Educație fizică și sport, nr. 3, 1987, pag. 10

Cunoscînd această etapizare și corelînd-o cu obiectivele și sarcinile pe factorii antrenamentului specifici handbalului (practic dezvoltînd asrcinile generale și adaptîndu-le la specificul handbalului) se obține un document de planificare a procesului de selecție și pregătire de la nivelul cel mai de jos (începători) pînă la nivelul cel mai ridicat al juniorilor (performanță).

Pentru prezentarea obiectivelor, sarcinilor și criteriilor, precum și a mijloacelor de realizare a acestora, este necesară redarea perioadelor și etapelor procesului de selecție și pregătire.

I. **PERIOADA :** Perspectivă.
ETAPA : Începători.
A. — SARCINI ȘI OBIECTIVE :
1. **Constituirea grupelor de începători**
2. **Pregătirea fizică generală :**
a. dezvoltarea vitezei — de deplasare
— de reacție
— de repetiție.
b. dezvoltarea îndemînării generale (mobilitate, suplețe, coordonare, echilibru) ;
c. dezvoltarea detentei musculare (membrele inferioare și superioare);
d. secundar — dezvoltarea forței generale (abdomen și trunchiu în special) ;
— dezvoltarea rezistenței generale (aerobe).
3. **Inițierea în tehnica handbalului :**
a. Învățarea și perfecționarea mișcării în teren (alergarea corectă, opriri, poziția fundamentală, deplasarea în poziție fundamentală și ieșirea la adversarul cu mingea) ;
b. învățarea și perfecționarea prinderii și pasării mingii (zvîrlită, de deasupra umărului, de pe loc și din deplasare);
c. învățarea și perfecționarea aruncării la poartă (zvîrlită, de deasupra umărului, de pe loc, cu pas adăugat, cu pas încrucișat și din săritură);
d. învățarea și perfecționarea conducerii mingii (driblingul):
e. învățarea și perfecționarea atacării adversarului cu mingea (aflat în posesia mingii) ;
f. învățarea și perfecționarea blocării mingilor aruncate la poartă ;
4. **Inițierea în tactica handbalului;**
a. învățarea marcajului și demarcajului ;
b. învățarea utilizării mijloacelor tehnice în scop tactic ;
c. învățarea fazei I ;
d. învățarea replierii ;
e. învățarea apărării om la om și 6 : 0 ;
f. învățarea atacului cu un pivot, pozițional.
5. **Pregătirea teoretică.**
a. învățarea principalelor noțiuni de regulament.
6. **Pregătirea psihologică.**
a. educarea și dezvoltarea pasiunii pentru handbal și pentru muncă ;
b. dezvoltarea calităților morale și de voință ;
c. dezvoltarea curajului și dîrzeniei ;
7. **Studiul compartimentului psiho-motric individual.**

B. — **MIJLOACE DE REALIZARE:**

1. **Constituirea grupelor de începători** are selecția inițială ca principal (și singular de altfel) mijloc de realizare. Metodologia selecției inițiale (preselecția) a fost prezentată mai înainte și de aceea va fi accentuată doar importanța deplasării în teren și asistenței la lecțiile de educație fizică din școală.
2. **Criterii medico-biologice**
a. **Starea de sănătate**
● **Analiza medico-sportivă,** făcută de antrenorul respectiv, în care se vor urmări, în principal, datele privitoare la antecedentele heredo-colaterale și personale, precum și cele legate de potențialul biomotric personal.
● **Examenul clinic,** efectuat de cabinetul medical-sportiv. Se vor urmări, în principal, examenele clinice de interne, cardiologic și O.R.L. Nu vor fi acceptați copii care prezintă : tare hepatice și renale, malformații cardiace, valvulopatii, distrofii ale coloanei și ale aparatului locomotor.
3. **Dezvoltarea fizică.**
Mijloace de investigare :
● **Măsurătorile antropometrice,** efectuate de către antrenor ;
● Examenul somatoscopic, efectuat tot de către antrenor.
4. **Starea funcțională.**
Mijloace de investigare :
● Proba pacho-Martinet, de adaptare la efort ;
● Tensiunea arterială, frecvența cardiacă ;
● Capacitatea vitală, frecvența respiratorie.
5. **Criterii somatice**

a. **Talia** este principalul criteriu somatic de selecție și, din această cauză, trebuie să i se acorde o deosebită importanță. Conform tendințelor actuale ale handbalului modern, talia trebuie să fie cît mai ridicată. Din această cauză, și la vîrsta de 10—12 ani se impun anumite criterii de talie, ca în tabelul 2 :

Tabelul 2

Vîrsta	Băieți			Fete		
	Portari	9 m.	Semicerc	Portari	9 m	Semicerc
10 ani	144	148	141	147	151	143
11 ani	150	154	148	154	158	150
12 ani	156	160	152	161	164	156

b. **Anvergura** trebuie să depășească sau, cel mult, să fie egală cu 102% din înălțime. La portari este necesară o alonjă superioară procentului de 102%. În funcție de tabelul anterior, anvergura trebuie să se prezinte ca în tabelul 3.

Tabelul 3

Vîrsta	Băieți			Fete		
	Portari	9 m.	Semicerc	Portari	9 m.	Semicerc
10 ani	146,9	151	143	149,9	154	145,9
11 ani	153	157,1	151	157	161,1	153,1
12 ani	159,1	163,2	155	164,2	167,3	159,1

c. **Lungimea palmei** avantajează jucătorii cu cît este mai mare. Deci, trebuie să fie de peste 10,4% din talie **(tab. 4).**

Tabelul 4

Vîrsta	Băieți			Fete		
	Portari	9 m	Semicerc	Portari	9 m	Semicerd
10 ani	15	15,4	14,7	15,3	15,7	14,7
11 ani	15,6	16	15,4	16	16,4	15,6
12 ani	16,2	16,6	15,8	16,7	17	16,2

d. **Diametrul biacromial bitrohanterian** trebuie să se găsească într-un raport supraunitar, adică diametrul biacromial să fie mai mare ca cel bitrohanterian.

Din criteriile somatice talia trebuie să fie eliminatorie și numai cînd sînt posibilități reale de creștere să fie menținuți copii cu o talie mai mică decît baremurile fixate și preconizate în tabelele prezentate mai înainte.

III. CRITERIILE MOTRICE

A. Generale

Calități motrice	Mijloace de testare
1. Viteza de deplasare	50 m sprint
2. Detentă	Săritura în lungime de pe loc 600/1000 m plat

3. Rezistență aerobă	Menținut în atîrnat/ tracțiuni
4. Forță-în brațe — abdomen	Ridicarea trunchiului la verticală
5. Îndemînare generală — mobilitatea	Naveta și aruncarea mingii de oină
B. **Specifice**	Mobilitatea coxo-femurală
Calități motrice	Mijloace de testare
1. Forță în regim de îndemînare de viteză	Aruncarea mingii de handbal la distanță
2. Îndemînare în regim de viteză	2 deplasări în triunghi
3. Viteză în regim de rezistență	Media 5×30 m sprint

IV. **CRITERII PSIHOLOGICE**

1. **Principalele trăsături psihice care interesează la această vîrstă și etapă sînt următoarele :**

a. **Viteza de reacție** care poate fi remarcată prin observația pedagogică, prin unele jocuri („fripta", de exemplu), prin efectuarea unor starturi la semnale sonore, vizuale, kinestezice, mijloace subiective sau prin utilizarea unui test-mijloc obiectiv. Acesta constă în oprirea unei rigle, căreia i se dă drumul să alunece pe un perete vertical, gradația „0" fiind la nivelul brațului întins orizontal. Oprirea se va face cu degetele mîinii aflate la 2—3 cm, de perete. Gradația la care rigla va fi oprită nu trebuie să fie mai mare de 5 cm.

b. **Trăsăturile volitive și de voință** se pot observa cu ușurință în timpul desfășurării probelor de control, alergarea de rezistență și, mai ales, la menținerea în atîrnat la bara fixă unde abandonul ușor se datorează și unei voințe slabe.

c. **Aptitudinile și temperamentul** se urmăresc prin observația pedagogică asupra comportamentului psiho-motric al copiilor. Un rol determinant în relevarea acestora îl are experiența în acest domeniu al selecției.

În ceea ce privește temperamentul, cel mai potrivit cu specificul jocului de handbal este temperamentul sanguin (puternic-echilibrat-mobil). Iată, după Belov, un „GHID" al manifestărilor acestuia : veseli, optimiști, energici, înclinați să supraaprecieze, capabili să sesizeze noul, nestatornici în interese și înclinații, adaptabili, manifestînd interes pentru nou. Se calmează repede și se deprind ușor cu munca. Îi apasă monotonia, sociabili, comunicativi, răbdători. Își păstrează totdeauna sîngele rece în situațiile critice, dar se pripesc în a lua hotărîri. Tratează lucrurile cu superficialitate, dar se adaptează ușor unui fel nou de viață.

2. **Pregătirea fizică generală** are ca mijloace de realizare grupa mijloacelor specifice handbalului cît și grupa mijloacelor nespecifice (exerciții preluate din procesul de pregătire al altor ramuri sportive).

a. **Dezvoltarea vitezei de deplasare:** se realizează prin utilizarea, în principal, a mijloacelor din atletism, din școala alergării ; atît pentru învățarea tehnicii de alergare cît și pentru creșterea vitezei de deplasare. Astfel pot fi folosite cu eficiență crescută exerciții ca :

— alergări lansate pe distanțe scurte (30 m) ;

— alergări accelerate ;

— alergări în pantă, mai ales la vale (înclinație mică);

— alergări cu joc de gleznă, cu aruncarea gambelor în spate, cu genunchii la piept ;

— alergare tropotită.

b. **Dezvoltarea vitezei de reacție :** se poate realiza prin utilizarea diferiților stimuli (vizuali, auditivi) în cadrul tuturor mijloacelor, dar mai ales la trecerile din unul în altul. Spre exemplu : la primul semnal, alergare de viteză, la două semnale oprire și mers ghemuit, ș.a.m.d. Mai pot fi utilizate mijloace ca :

— deplasări în oglindă, pe perechi ;
— panoul de reflexe ;
— ștafete simple.

c. **Dezvoltarea vitezei de repetiție :** cuprinde atît creșterea vitezei de pasare, cît și cea de deplasare (specifică mișcării în teren). Pentru creșterea vitezei de pasare se utilizează mijloacele specifice învățării și perfecționării prinderii și pasării mingii, dar executate în mare viteză. Se pot încadra în timp și organiza sub formă de concurs: cine face mai multe pase în X minute ? sau cine face mai repede X pase? Creșterea vitezei de repetiție a mișcării membrelor inferioare se realizează utilizînd mijloace pentru dezvoltarea vitezei de deplasare, avînd ca obiectiv creșterea ritmului și a frecvenței pașilor.

d. **Dezvoltarea îndemînării generale :** se poate realiza utilizînd mijloacele preluate din gimnastică. Pot fi folosite cu eficiență :

— rostogolirile ;
— săriturile ;
— ștafete aplicative ;
— mers și alergări pe suprafețe înguste, cu și fără îngreuieri :
— exerciții complexe de brațe și picioare, cu accent pe coordonare ;
— legarea unor elemente din gimnastică cu sprinturi ;
— exerciții specifice de gimnastică pentru dezvoltarea mobilității articulare și supleței musculare (extensii, flexii, circumducții).

e. **Dezvoltarea detentei :** se poate realiza prin :

— sărituri de pe loc, în diferite variante ;
— sărituri în lungime fără elan ;
— pasul sărit și pasul săltat (cu diferite legări : un pas sărit-un pas săltat ; doi pași săriți — un pas săltat ; etc.) ;
— sărituri peste obstacole naturale și artificiale ;
— aruncări la poartă din săritură peste banca de gimnastică.

f. **Dezvoltarea forței generale și a rezistenței aerobe :**

Rezistența generală (aerobă) se poate dezvolta la această vîrstă utilizînd alergările în tempou uniform, pe distanțe cuprinse între 400—800 m. Este indicată alegerea unor trasee plate și în cadru natural (parcuri, păduri). În ceea ce privește forța, este necesară dezvoltarea ei la nivelul mușchilor abdominali și ai trunchiului. Forța la nivelul membrelor superioare și inferioare se dezvoltă prin utilizarea mijloacelor specifice pregătirii tehnice și tactice.

Forța mușchilor abdominali se poate dezvolta prin folosirea unor exerciții la spaliere (din atîrnat), precum și prin mișcări ale picioarelor ridicate oblic, din culcat sau din șezînd. Este contraindicată utilizarea îngreuierilor foarte mari.

3. **Inițierea în tehnica handbalului**

a. **Învățarea și perfecționarea mișcării în teren.**

Mijloace de realizare

— explicația teoretică și demonstrația ;
— jocuri pregătitoare (leapșa, ulii și porumbeii, năvodul) ;
— ștafete ce cuprind : porniri, opriri, întoarceri, alergări cu fața și cu spatele, schimbări de direcție, sărituri, etc. ;
— alergări cu pași încrucișați și adăugați ;
— galop lateral ;
— deplasări în poziție fundamentală (înainte, înapoi, lateral).

b. **Învățarea prinderii și pasării**

Mijloace din școala mingii

— jocuri pregătitoare, cu diferite variante de transmitere a mingii (mingea călătoare, mingea prin tunel);
— ștafetele cu transporturi de mingi, cu diferite variante ;
— ștafete cu rostogolirea mingii.

Mijloace specifice

— pase în 2 m și, 3 de pe loc ;
— pase în triunghi, pătrat, stea, în zig-zag ;
— pase din alergare :
— suveică simplă și dublă ;
— în doi și trei jucători.

c. **Învățarea și perfecționarea aruncării la poartă**

Mijloace din școala mingii

— concursuri de aruncări la distanță (cu mingea de tenis, mingi de cauciuc, diferite obiecte);
— jocuri pregătitoare (apără cetatea, între 2 și 4 focuri);

Mijloace specifice

— aruncări de pe loc pe un șir, aruncări din poziție fundamentală ;
— aruncare precedată de prinderea mingii ;
— pase în potcoavă, aruncare de pe loc din diferite poziții față de poartă;
— aruncare cu pas adăugat și încrucișat :

— execuția pasului încrucișat fără minge ;
— excutarea elanului cu imitarea aruncării ;
— alergare-prindere-aruncare ;
— aruncări din săritură :
— sărituri cu imitarea mișcării de aruncare ;
— pășirea pe banca de gimnastică și aruncare la poartă ;
— alergare — prindere — aruncare ;
— aruncare din săritură peste bancă.

d. **Învățarea și perfecționarea driblingului**

— dribling pe loc cu o mînă și cu cealaltă ;
— dribling în alergare în linie dreaptă ;
— suveică simplă cu dribling ;
— dribling cu ocolirea unor obstacole ;
— ștafetă cu dribling ;
— dribling urmat de pasă ;
— dribling urmat de aruncare la poartă.

e. **Învățarea și perfecționarea atacării adversarului.**

— deplasări în oglindă, pe perechi ;
— din deplasare în poziție fundamentală, pe perechi, lovirea ușoară a gambelor sau umerilor partenerului ;
— deplasarea laterală în poziția fundamentală pe semicerc cu ieșirea și atingerea unor puncte fixe de reper ;
— perfecționarea în cadrul jocurilor școală 3×3, 4×4, 5×5, 6×6.

f. **Învățarea și perfecționarea blocării mingilor aruncate la poartă.**

— jocuri pregătitoare din școala mingii;
— individual, blocarea mingilor aruncate la poartă;
— blocarea mingilor pe perechi ;
— blocarea mingilor aruncate alternativ de pe cei doi interi.

4. **Inițierea în tactica jocului de handbal**

a. **Învățarea marcajului și demarcajului :**

— deplasări în oglindă ;
— explicații în cadrul jocurilor școală.

b. **Învățarea fazei I a atacului** (contraatacul)

— global ;
— pe verigi, în funcție de cele care sînt deficitare ;
— accent pe anticipare și prinderea mingii venite din urmă ;

c. **Învățarea replierii**

— alergarea cu spatele ;
— pe perechi unul execută driblingul celălalt se retrage ;
— contraatac cu repliere.

d. **Învățarea apărării OM LA OM.**

— JOC „cine ține mingea mai mult" ;
— deplasare în oglindă pe perechi ;
— joc școală.

e. **Învățarea apărării 6 : 0 zonă și atacul cu un pivot.**

— la o poartă — atac — apărare ;
— joc școală.

5. **Învățarea principalelor noțiuni de regulament** se realizează atît prin explicarea teoretică a unor reguli cît mai ales prin explicarea situațiilor apărute în timpul desfășurării jocului.

6. **Pregătirea psihologică**

a. **Educarea pasiunii pentru handbal și pentru muncă :** constituie o necesitate în această perioadă de început. Prezentarea unor rezultate ale handbaliștilor români, prezentarea unor personalități ale handbalului, vizionarea unor jocuri constituie tot atîtea mijloace pentru realizarea acestui obiectiv. De asemenea, discuțiile în care să se prezinte necesitatea unei pregătiri continue, intense, pentru realizarea unor performanțe deosebite sînt foarte utile.

b. **Dezvoltarea calităților morale și de voință :** se pot realiza prin utilizarea unor mijloace repetate pe fond de oboseală și plictiseală (de exemplu pase), prin discuții cu privire la spiritul de echipă, colegialitate, prin folosirea mijloacelor stimulative și de constrîngere, prin respectarea strictă a unor reguli prestabilite, de punctualitate, corectitudine.

c. **Dezvoltarea curajului :** se poate realiza prin mijloace specifice : rostogoliri, sărituri, blocarea mingilor (fără să se ferească sau să închidă ochii), dar și prin mijloace nespecifice : discuții, încurajări, stimularea unor acțiuni.

d. **Studiul comportamentului psihomotric** este o sarcină cu caracter permanent, pe toată durata acestei etape de începător. Utilizînd ca puncte de reper criteriile de selecție pe baza observației pedagogice, dar și pe baza probelor și normelor de control, a controlului medical, a măsurătorilor antropometrice, putem avea o imagine reală în orice moment a posibilităților individuale de învățare și perfecționare. Această sarcină se realizează practic prin continuarea selecției inițiale pe toată durata etapei.

(Continuare în pag. 30)

CE TREBUIE SĂ ŞTIM DESPRE COLOANA VERTEBRALĂ (II)
DEVIAŢIILE, DEFORMAŢIILE ŞI DEFICIENŢELE ACESTEIA

Asist. univ. ŞTEFAN BIRTOLON
I.M.F. Bucureşti

Deviaţiile coloanei vertebrale sînt simptome ale tulburărilor staticii acesteia. Pentru definirea unei deviaţii în plan sagital cu convexitatea orientată spre planul posterior toracic se foloseşte termenul de **cifoză** (grec. kuphos = convex); deviaţiile orientate cu convexitatea spre planul anterior toracic (ventral) sînt denumite **lordoze** (grec. lordos = curbat). Deviaţiile coloanei vertebrale în plan frontal sînt numite **scolioze** (grec. scolios = întortocheat).

Deviaţiile coloanei vertebrale pot fi expresia unor dezechilibre de statică în sau sub zona deviaţiei (rareori deasupra), ori reprezentarea externă a deformaţiilor vertebrale.

Deviaţiile în plan sagital pot fi accentuări ale curburilor fiziologice, reducera acestora pînă la dispariţie (spate plan) sau inversarea curburilor.

Tot în plan sagital se poate produce dispariţia unei curburi fiziologice sau prelungirea unei curburi în zona curburii învecinate (cifoză lungă sau totală — corespunzînd spatelui cifotic şi lordoza totală — corespunzînd spatelui lordotic).

În plan frontal pot să apară curburi ale coloanei vertebrale, variate ca orientare şi lungime şi foarte diferite ca formă: devieri scurte (de obicei accentuate) sau lungi, cu una, două sau mai multe curburi, cu sau fără gibozităţi etc.

Existenţa unor deviaţii ale coloanei vertebrale în cele două planuri — frontal şi sagital — denotă o rotare a corpilor vertebrali în jurul axei longitudinale a coloanei.

Deformaţiile coloanei vertebrale sînt reprezentarea sumei tulburărilor morfologice şi de structură ale vertebrelor. Deformaţiile coloanei vertebrale sînt însoţite, de obicei, de deformaţii ale toracelui. Gradul şi complexitatea deformaţiilor toracice sînt în raport direct cu gravitatea deformaţiilor vertebrale. De exemplu, turtirea asimetrică a corpilor vertebrali în plan frontal produce o deviere a coloanei vertebrale spre partea cuneiformizată a vertebrelor. În acelaşi timp se produce şi o rotaţie a vertebrelor, mai ales atunci cînd sînt vizate vertebrele lombare sau cele din zona de trecere dorso-lombară. Această rotare atrage deplasarea coastelor şi determină gibozitatea vertebro-costală corespunzătoare curburii scoliotice convexe; planul anterior toracic apare asimetric, iar secţiunea transversală a toracelui se prezintă cu o formă oblic-ovală, asimetrică faţă de planurile frontal şi sagital.

Deficienţele coloanei vertebrale sînt expresia carenţelor funcţionale statice şi dinamice ale coloanei vertebrale provocate de deviaţiile şi deformaţiile acesteia.

Deviaţiile coloanei vertebrale şi deformaţiile produc pe lîngă inconvenientele de ordin estetic (asimetrii poziţionale şi asimetrii toracice), şi pe cele funcţionale, prin mişcări asimetrice ale trunchiului, sau reducerea excesivă a mobilităţii regionale sau totale a coloanei vertebrale. Tulburările amintite, atunci cînd sînt însoţite de dureri paravertebrale, reduc şi mai mult capacitatea funcţională a segmentului vertebral.

Forţa musculară şi în special rezistenţa osoasă şi cea a articulaţiilor vertebrale care prezintă deviaţii şi deformaţii scad, coloana fiind expusă traumatismelor şi, în general, tuturor afecţiunilor vertebrale.

Deviaţiile şi deformaţiile coloanei vertebrale sînt cu atît mai grave, cu cît insuficienţa motorie care le dublează este mai mare. Deviaţiile şi deformaţiile accentuate ale coloanei vertebrale produc deformaţii toracice care influenţează negativ funcţia cardio-respiratorie.

Etiologia deviaţiilor şi deformaţiilor coloanei vertebrale. Deviaţiile şi deformaţiile coloanei vertebrale se datoresc unuia sau mai multor cauze care acţionează simultan sau consecutiv asupra organismului în general sau în special asupra coloanei vertebrale.

Factorii etiologici pot acţiona direct asupra componentelor coloanei verte-

brale, producînd deformaţii şi deviaţii de diverse tipuri, sau poţ afecta alte segmente ale corpului, determinînd un dezechilibru de statică şi dinamică, transmis din treaptă în treaptă, pînă la nivelul coloanei vertebrale, unde pot să apară deviaţii sau deformaţii ale acesteia.

Dintre factorii etiologici mai importanţi menţionăm malformaţiile congenitale ale vertebrelor şi coastelor, rahitismul care acţionează în perioada primei copilării, o serie de boli infecţioase ca poliomielita, tuberculoza corpilor vertebrali. Mai pot fi amintite cauze reumatice, traumatice, sechele ale chirurgiei toracice etc.

Coloana vertebrală — componentă a aparatului locomotor — este alcătuită din segmente osoase, din articulaţii întărite de ligmanente şi din muşchi cu inervaţiile respective. Asupra fiecăreia din componentele ei (osoasă, articulară, musculară şi nervoasă) pot acţiona agenţii patogeni specifici acestor structuri. Deci deviaţiile coloanei vertebrale pentru aceeaşi etiologie pot avea diferite forme, direcţia deviaţiei fiind determinată de localizarea afecţiunii şi de modul în care aceasta impietează asupra echilibrului static segmentar şi global al coloanei.

În producerea deviaţiilor şi deformaţiilor coloanei vertebrale pe lîngă factorii cauzali pot să apară şi diferiţi factori favorizanţi care întreţin sau agravează tulburările statice existente (anumite tulburări de nutriţie, deficienţe în metabolismul calciului, discrinii etc.).

În perioadele de creştere şi dezvoltart ale organismului există anumite momente care sînt favorabile agenţilor patogeni şi în care evoluţia unei devieri incipiente poate fi accelerată, cum se întîmplă uneori în perioadele puseelor de creştere şi mai ales în perioada pubertăţii.

Obezitatea, unele forme ale insuficienţei musculare, sedentarismul excesiv, activităţi de durată din poziţii nefiziologice, mai ales în perioada de creştere, pot oferi teren pentru instalarea şi agravarea unei deviaţii sau deformaţii a coloanei vertebrale.

Posibilităţile de corectare a deviaţiilor coloanei vertebrale se complică prin faptul că majoritatea lor sînt descoperite tardiv, după instalarea unor dezechilibre ireversibile. Prin depistare precoce şi prin elucidarea etiologiei deviaţiilor în stadiul incipient se poate preveni apariţia unor deformaţii şi deficienţe grave ale coloanei vertebrale.

Deviaţii structurale şi nestructurale ale coloanei vertebrale. La examenul clinic, deviaţiile coloanei vertebrale sînt calificate cu diagnosticul de **deviaţie de atitudine** (de exemplu atitudine cifotică, atitudine lordotică etc.), **deviaţii funcţionale** (cifoză funcţională, lordoză funcţională etc.) şi **deviaţii patologice** ale coloanei vertebrale denumite cifoză, lordoză etc. În cazul limitării la observaţiile din cadrul examenului somatoscopic (examen faţă-profil-spate al corpului), examenul coloanei vertebrale este subiectiv. Pentru evitarea erorilor de diagnostic este necesar examenul radiologic. Numai astfel se pun în evidenţă eventualele modificări morfologice şi de structură vertebrale, presupuse sau nu la examenul clinic.

În urma examenului radiologic aparconturate precis cele două categorii de deviaţii ale coloanei vertebrale, şi anume :

— deviaţii nestructurale — fără deformări vertebrale şi

— deviaţii structurale — cu deformări ale corpilor vertebrali.

Uneori, deviaţii accentuate ale coloanei vertebrale, prin aspectul lor caracteristic, pot fi diagnosticate începînd cu examenul clinic, examenul radiologic fiind necesar doar pentru stabilirea amploarei modificărilor morfostructurale, În această categorie se includ, în general, deviaţii grave ale coloanei vertebrale care presupun şi modificări morfologice şi de structură ale acesteia. După diferenţierea deviaţiilor în deviaţii structurale şi nestructurale se precizează etiologia şi caracterul evolutiv sau neevolutiv al acestora. Din categoria celor neevolutive se impune determinarea acelora care sub influenţa unor factori endogeni sau exogeni se pot activa, devenind evolutive.

Deviaţii şi deformaţii ale coloanei vertebrale în plan sagital. Orice modificare a poziţiei bazinului prin înclinare faţă de o axă transversală atrage o schimbare a poziţiei coloanei vertebrale lombare.

La rîndul lor, deviaţiile coloanei vertebrale lombare în plan sagital pot provoca înclinarea bazinului înainte sau înapoi, în funcţie de forma deviaţiei lombare a coloanei. Poziţiile vicioase ale membrelor inferioare sau deformaţiile acestora (genunchi recurbat, coxavara sau valga etc.) pot produce la rîndul lor deviaţii ale bazinului. Bazinul poate fi deviat şi datorită propriilor sale deformări.

Hipotonia musculară generală, hipermobilitatea (laxitatea) articulară, la care se adaugă dezechilibrul de forţe

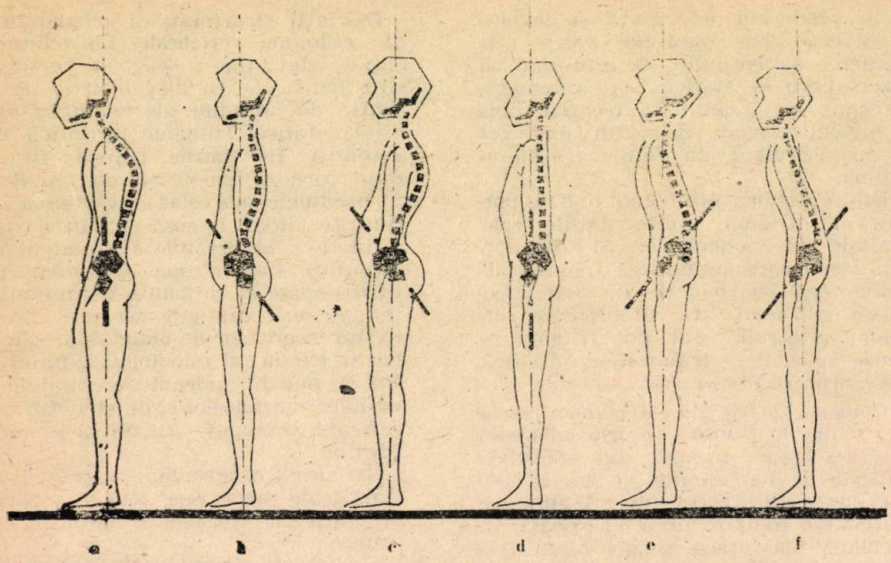


Fig. 1

între planul muscular anterior și cel posterior al corpului, pot genera abateri de la normal ale poziției coloanei vertebrale în plan sagital. Acestea de obicei, sînt accentuări ale curburilor fiziologice regionale, producînd cifozare dorsală, lordozare lombară ; dacă se accentuează în același timp curbura dorsală și cea lombară, rezultă o cifolordoză.

Indiferent de gradul înclinării bazinului înainte sau înapoi, proiecția verticală a centrului de greutate a capului în ortostatism va fi întotdeauna în interiorul poligonului de susținere. Deci între poziția capului și poligonul de susținere al corpului există o relație organo-neuro-reflexă din care rezultă echilibrarea corpului în plan sagital (antero-posterior).

Datorită echilibrului instabil al corpului în ortostatism se produc aproape continuu oscilații ale corpului înainte-înapoi. Din această cauză, la observații făcute succesiv asupra aceluiași subiect, poziția corpului său în ortostatism va fi diferită față de o verticală-reper. În timpul examinării corpului din profil. momentul de relativă fixare a acestuia în poziția stînd, este rezultatul unor contracții musculare alternate cu relaxări. Această stare a musculaturii motoare necesară, menținerii stațiunii bipede este numită plastic dar impropriu „tonus postural". Evaluarea tonusului mușchilor care contribuie la menținerea poziției corpului, trebuie făcută numai în clinostatism și relaxare.

O cifoză pronunțată în regiunea dorsală produce compensare prin lordozare atît în regiunea lombară, cît și în cea cervicală. Dacă cifoza este lungă, trecînd și în regiunea lombară, compensarea va fi concentrată în regiunea cervicală — gîtul apare alungit și capul proiectat mult înainte.

În mod obișnuit, compensarea unei devieri regionale se află pe intervalul traseului vertebral supra sau subiacent devierii și în imediata apropiere a acesteia. Cu cît deviația este mai pronunțată, cu atît compensarea se face prin angajare mai masivă de modificări poziționale și structurale ale elementelor organice de vecinătate.

Principalele deviații de la normal ale coloanei vertebrale în plan sagital pot fi împărțite astfel (fig. 1 a-f) :

— accentuarea uneia dintre curburile fiziologice : cifoza dorsală (fig. 1 a) sau lordoza lombară (fig. 1 b);

— accentuarea curburilor fiziologice: cifo-lordoza (fig. 1 c);

— reducerea curburilor fiziologice pînă la dispariția acestora : spate plan (fig. 1 d);

— apariția unor curburi orientate invers direcției curburilor fiziologice : inversarea curburilor (cifoză lombară— lordoză dorsală (fig. 1 e) și cifoza joasă (cifoza lombară) (fig. 1 f).

Aceste deviații ale coloanei vertebrale sînt, de obicei, însoțite de tulburări funcționale manifestate îndeosebi prin reducerea mobilității globale sau regionale vertebrale.

a). **Cifoza.** Cifozele sînt încurbări ale

coloanei vertebrale în plan sagital cu convexitatea orientată posterior, ca urmare a unor modificări morfo-structurale vertebrale.

Localizarea cifozei este variată. Cea mai frecvent întîlnită este cifoza dorsală și este adesea asociată cu lordoza producînd cifo-lordoza. Formele mai rar întîlnite sînt cifoza totală (în curbură fiind cuprinse și vertebrele lombare) și cifoza joasă. Inversarea curburilor fiziologice este cea mai rară dintre deviațiile coloanei vertebrale în plan sagital.

Curbura cifotică este caracterizată prin lungime (cifoză scurtă, cifoză lungă) și prin gradul de încurbare (cifoză accentuată sau mai puțin accentuată). Cifoza lungă asociată cu proiecția cap-gîtului înainte, cu umerii aduși (înainte) și cu bascularea corespunzătoare a omoplaților este descrisă ca spate rotund.

La cifozele avansate, vertebrele apar turtite și spațiile intervertebrale reduse spre concavitatea curburii, adică ventral. Radiografic, uneori se pune în evidență o repartiție neuniformă a densității osoase vertebrale, aceasta fiind crescută în porțiunea turtită a vertebrelor.

Coloanei vertebrale cifotice îi corespund modificări morfologice ale toracelui, modificări poziționale ale coastelor, omoplaților, umerilor, iar aceste modificări osteo-articulare au corespondențe în forma reliefului muscular.

În cifoze, mobilitatea coloanei în extensie este redusă față de flexie ; îndoirile laterale, răsucirile, la rîndul lor sînt reduse în special la nivelul curburii cifotice.

Frecvența cifozelor este, se pare, mai crescută la persoanele de talie înaltă (longilini) decît la cele de talie mică (brevilini).

Există unele profesii care favorizează formarea unei deviații cifotice sau cifozei, dar aceasta, numai la persoanele care prezintă un teren organic și funcțional deficitar.

Creșterea excesivă în înălțime, limfatismul, astenia, pot fi cauze favorizante producerii cifozelor. Pubertatea, prin hipotonia musculară caracteristică, miopia și hipoacuzia, constituie o mică parte din multitudinea factorilor favorizanți producerii cifozelor.

b). **Lordoza.** Lordoza este caracterizată prin accentuarea curburii fiziologice lombare sau mai rar a celei cervicale și printr-o reducere a mobilității coloanei vertebrale în regiunea lordotică. Mai rare sînt cazurile de spate lordotic sau lordoză totală.

Etiologia lordozelor este comună cu a celorlalte deviații ale coloanei vertebrale, primează însă dezechilibrele aparatului locomotor subiacente și de vecinătate ale coloanei vertebrale, cum sînt înclinarea bazinului înainte peste limite normale și hipotonia abdominală. Regiunea lombară a coloanei vertebrale se lordozează cînd suprafața superioară a vertebrei sacrate — promontoriu — prezintă o înclinare accentuată înainte.

Frecvența lordozei este mai mare la femei decît la bărbați, la copii decît la adulți iar din totalitatea încurbărilor lordotice, numai un număr redus se încadrează în categoria deviațiilor structurale.

Lordoza însoțește, de obicei, cifoza. În acest complex ea poate fi curbură primară sau secundară (de compensație).

În general, toate formele de lordoză sînt însoțite de tulburări ale mobilității, în sensul reducerii acesteia, și numai în cazuri cu totul speciale de hipermobilitate (sechele de poliomielită). În lordoze, amplitudinea flexiei este mai redusă decît cea a extensiei.

La majoritatea lordozelor participă și înclinarea bazinului înainte, înclinare care este primară în cazul lordozelor cu etiologie statică (subiacent coloanei vertebrale) și secundară în cele cu etiologie dependentă de coloana vertebrală.

În componența tuturor deviațiilor lordotice structurale se află turtirea posterioară a corpului uneia sau a mai multor vertebre.

Lordozele nestructurale (de atitudine), care pot fi redresate voluntar și care radiografic nu prezintă modificări. ca frecvență ocupă un loc însemnat.

Lordoza, în general, bine tolerată în anii tinereții, netratată, este cea care cu timpul, produce majoritatea suferințelor legate de segmentul vertebral (artroze lombare, discopatii).

c). **Cifo-lordoza.** Cifo-lordoza este o deviație cu deformație a coloanei vertebrale, caracterizată clinic prin accentuarea curburilor fiziologice din planul sagital și reducerea mobilității regiunilor dorsală și lombară.

Modificările morfo-structurale vertebrale presupuse clinic sînt confirmate radiografic și exprimate prin îngustarea spațiilor intervertebrale spre concavitatea curburii și turtirea corpilor vertebrali în același sens.

Etiologia cifo-scoliozelor este foarte variată în perioada vîrstei de creștere (afecțiuni congenitale, dereglări metabolice, tulburări de creștere, discrinii, afecțiuni neurologice etc.) și mai restrînsă la vîrsta adultă (cauze traumatice, afecțiuni osteo-articulare degenerative etc.).

În funcție de etiologie, curbura poate fi primar lombară și secundar de compensare dorsală, și invers. În anumite afecțiuni (cifoza Scheuermann) ambele curburi cu deformațiile respective pot să apară simultan. Există cazuri rare în care atît curbura dorsală, cît și cea lombară sînt secundare unor devieri sau deformări accentuate ale bazinului, sau secundare unor deformații ale membrelor inferioare (coxa-vara, coxa-valga, genunchi recurbați), și care sînt transmise coloanei vertebrale prin intermediul bazinului.

Curburii dorsale cifotice îi corespund uneori în planul toracic anterior deformații costale și ale sternului de tipul înfundărilor „în pîlnie", a toracelui „strangulat la bază", a „sternului carenat" etc.

Curburii lordotice lombare îi corespund înapoi o înșeuare, accentuarea reliefului fesier, iar în plan anterior abdomenul apare proeminent sau bombat.

Chiar dacă majoritatea cifo-lordozelor sînt fără complicații în perioada de creștere, inconvenientele lor apar după această perioadă. Multe din algiile paravertebrale sînt rezultatul solicitărilor statice și dinamice care acționează asupra unei coloane vertebrale cu curburi exagerate și amortizate deficitar din cauza mobilității reduse. Datorită acestui fapt, cifo-lordoza este inclusă în etiologia unor afecțiuni osteo-articulare vertebrale și toracale — discopatii, artroze, spondiloze, condrita sternală etc.

d). **Spatele plan.** Mișcările trunchiului și cele ale coloanei vertebrale se confundă, iar între forma trunchiului și cea a coloanei vertebrale există, în mod normal, anumite relații. Între forma curburilor fiziologice ale coloanei vertebrale și forma toracelui există chiar o interdependență. Coastele sînt ancorate de apofizele transverse ale vertebrelor regiunii dorsale. Dacă în această regiune curbura fiziologică a coloanei vertebrale dispare, coastele vor suferi modificări morfo-poziționale, determinînd o aplatizare a cutiei toracice. La rîndul lor, modificările morfologice ale coastelor, la vîrsta de creștere (de exemplu în cazul rahitismului), pot determina modificări poziționale ale vertebrelor datorită tracțiunilor exercitate asupra acestora prin intermediul articulațiilor costo-vertebrale.

În etiologia spatelui plan primează cauze ereditare la care se adaugă toată gama etiologiei deviațiilor coloanei vertebrale, în general.

Dacă procesul de reducere sau dispariție a curburilor fiziologice se extinde la cele trei regiuni, cervicală, dorsală și lombară, toracele are un aspect caracteristic de „torace plat". Diametrul și elasticitatea antero-posterioare sînt reduse. Datorită dispariției curburilor fiziologice în plan sagital, scade rezistența elastică a coloanei vertebrale și implicit rezistența la solicitări mecanice în direcția longitudinală a coloanei vertebrale. Din acest motiv, în cazul spatelui plan sînt contraindicate săriturile și trepidațiile exercitate pe direcția înălțimii corpilor vertebrali — solicitarea mecanică a suprafețelor de contact ale vertebrelor și a discurilor intervertebrale fiind de cîteva ori mai mare decît la o coloană cu curburile fiziologice normale.

e). **Inversarea curburilor fiziologice (cifoza lombară și lordoza dorsală).** Deviația curburilor coloanei vertebrale din categoria inversării curburilor fiziologice este întotdeauna structurală. În majoritatea cazurilor ea este produsul unei cifoze lombare.

Producerea inversării curburilor fiziologice ste determinată întotdeauna de o curbură primară foarte accentuată, sau de una mai puțin accentuată, dar dublată de o redoare marcată.

Persoanele cu o mobilitate mare a coloanei vertebrale (copiii și femeile) pot realiza, din anumite poziții (stînd, șezînd, pe genunchi, culcat), inversarea voluntară a curburilor.

Dintre toate deviațiile structurale neevolutive ale coloanei vertebrale în plan sagital, cifoza joasă și inversarea curburilor fiziologice sînt cele care produc, mai ales la vîrsta adultă marile tulburări funcționale provocate de algiile vertebrale, de lombalgii, sciatică etc.

Corpii vertebrali și discurile intervertebrale preiau lombar, în concavitate, încărcătura care în mod fiziologic ar trebui să revină și articulațiilor intervertebrale.

f). **Cifoza joasă.** Frecvența cifozei joase este se pare mai mare la femei decît la bărbați. Etiologia variată înclină spre cauze ereditare și congenitale. Cifoza joasă este adesea corelată la tipul limfatic sau astenic.

Poziția șezînd, păstrată îndelungat poate fi un factor favorizant în producerea sau dezvoltarea unui proces de cifozare a coloanei vertebrale lombare, cu condiția existenței unui fond patologic osteo-articular sau neuromuscular.

La examenul clinic, cifoza joasă este studiată static, din diferite poziții, și dinamic prin mișcări ale trunchiului. Diagnosticul clinic al unei devieri cifotice lombare se stabilește după aspectul coloanei vertebrale în ortostatism.

Pozițiile derivate din ortostatism (înclinarea trunchiului, aplecarea cu flexia lui, extensia), poziția șezînd (din gimnastică sau șezînd pe scaun la diferite niveluri) pot contribui la confirmarea sau infirmarea diagnosticului de cifoză joasă stabilit la examenul în poziție ortostatică (stînga).

O examinare atentă radiologică pune în evidență modificări morfo-poziționale ale vertebrelor sacrate, o orizontalizare antero-posterioară a bazei sacrului sau chiar o înclinare spre înapoi a acestuia. Această deviere a sacrului poate coexista cu un bazin cu înclinare normală. În acest caz, din profil, relieful fesier proeminent se păstrează, iar în lungul regiunii lombo-sacrate se observă un relief produs de mușchii spinali presați înafară de apofizele transverse.

Dacă curbura sacro-coccigiană este normal plasată față de bazin, iar acesta este orizontalizat sau înclinat înapoi, această deviere este transmisă sacrului. Sacrul, prin baza sa, oferă un sprijin neobișnuit vertebrei a 5-a lombare și, în același timp vertebrelor ascendente acesteia. Din profil, relieful fesier apare șters, iar apofizele spinoase ale vertebrelor lombare sînt mai evidente decît în cazul descris anterior, dînd impresia unei creste țepoase.

Devierea prin înclinarea bazinului înainte sau înapoi printre multe alte cauze poate fi determinată și de o hipotonie sau hipertonie asimetrică a antagoniștilor flexori și extensori care acționează înclinările bazinului. Basculareа bazinului înainte sau înapoi (față de înclinarea normală) cu caracter permanent se produce numai în cazul existenței unor afecțiuni osteoarticulare sau neuro-musculare.

După instalarea cifozei lombare, toate elementele pasive și active care compun această regiune a coloanei vertebrale se adaptează condițiilor noi de statică și dinamică. Dacă adaptarea cu ajutorul mijloacelor regionale nu corespunde solicitărilor mecanice, atunci, prin intermediul sistemelor de compensare neuro-reflexe, sînt angajate regiunile de vecinătate și astfel apar curburile compensatorii (inversarea curburilor).

Deviații și deformații ale coloanei vertebrale în plan frontal.

Spre deosebire de deviațiile în plan sagital, a căror punere în evidență este mai dificilă, deviațiile coloanei vertebrale în plan frontal, chiar cele mai discrete, sînt observate cu ușurință, **coloana vertebrală normală neprezentînd în acest plan nici un fel de curbură.**

Unii autori susțin existența unei curburi scoliotice fiziologice în regiunea dorsală orientată cu convexitatea spre dreapta, prin utilizarea asimetrică a membrelor superioare, în sensul folosirii mai mult a mîinii drepte. Alți autori admit existența unei curburi fiziologice lombare cu convexitatea spre stînga, datorită frtcvenței mari, în special la băieți, a unei diferențe în lungimea membrelor inferioare, cu scurtarea celui stîng. Prin faptul că prezența acestor curburi (funcționale) nu este generală, apariția lor nu trebuie considerată normală.

În planul frontal sînt descrise forme de deviații ale coloanei vertebrale cu una, două, sau mai multe curburi, deviații structurale și nestructurale, cu sau fără rotări vertebrale, cu sau fără deformări toracice de vecinătate.

a). **Scolioza.** Cuvîntul scolioză nu definește o entitate patologică (grec. scolios = întortocheat). Termenul scolioză indică o deviație laterală a coloanei vertebrale.

Vorbim, deci, de scolioză atunci cînd, examinînd corpul în poziția stînd (ortostatism) cu greutatea egal repartizată pe ambele picioare, se constată, privind din spate, încurbarea laterală a liniei formată de apofizele spinoase ale vertebrelor. La examenul clinic, încurbările scoliotice ale coloanei vertebrale prezintă două forme total deosebite din punct de vedere funcțional: deviații laterale care se pot corecta prin anumite mișcări active sau pasive, sau care dispar spontan în anumite poziții, și deviații care persistă, indiferent de încercările de a le reduce. Acestea din urmă au întotdeauna în componența lor modificări morfo-structurale. Deviațiile coloanei vertebrale din prima categorie sînt, de obicei, nestructurale și pot fi secundare unor cauze la distanță, corpii vertebrali păstrîndu-și și forma și structura normale.

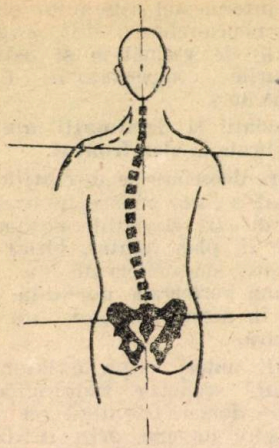


Fig. 2

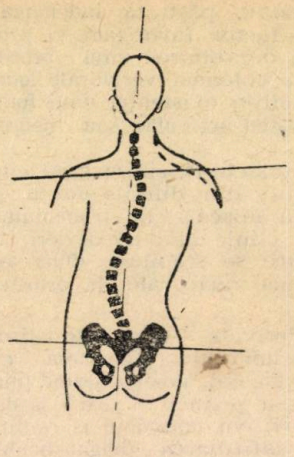


Fig. 3

Scoliozele care se pot corecta (voluntar) în cadrul examenului clinic sînt numite atitudini scoliotice (Adr. Ionescu), posturi scoliotice (Ernest W. Johnson), iar cele care nu se corectează și prezintă modificări morfostructurale sînt scoliozele propriu-zise. Scoliozele a căror etiologie nu poate fi precizată sînt definite ca scolioze idiopatice în timp ce scoliozele evolutive sînt numite boală scoliotică. Atît termenul de scolioză idiopatică (idio + pathos = boală cu cauză necunoscută), cît și cel de boală scoliotică de cele mai multe ori sînt folosite de către specialiști pentru a descrie o formă gravă de scolioză (evolutivă sau neevolutivă). Scoliozele funcționale sînt uneori incluse în categoria scoliozelor de atitudine sau posturale, alteori în cea a scoliozelor propriu-zise, ori sînt descrise ca o categorie aparte.

Deoarece, de multe ori, în cadrul diagnosticului clinic, forme diferite de scolioze cu etiologie diferită sînt denumite cu același termen, sau aceeași formă este trecută sub denumiri diferite, rezultă confuzii inevitabile. Pentru evitarea acestora este recomandabil ca pronunțarea diagnosticului să se facă numai după examenul radiologic, evidențiindu-se astfel cu precizie existența sau inexistența modificărilor morfologice sau de structură ale coloanei vertebrale.

Apariția unei curburi scoliotice este determinată de denivelarea suprafeței corpului vertebral în plan frontal la un anumit nivel al coloanei vertebrale (fig. 2). Dacăaceastă denivelare are un caracter permanent, începe un proces de „fixare" a curburii scoliotice primare și de formare a compensărilor consecutive a denivelării. De gradul și complexitatea deformării primare (a denivelării) depind volumul și complexitatea elementelor organice și funcționale implicate atît în carbura scoliotică primară, cît și în cea secundară de compensare (fig. 3).

Scoliozele, ca și celelalte deviații ale coloanei vertebrale sînt clasificate după diferite criterii dintre care amintim pe cele mai des folosite.

Scoliozele congenitale provenite din malformațiile vertebrale congenitale (vertebre cuneiforme, hemivertebre, sinostoze congenitale etc.) și care produc denaturări ale curburilor fiziologice în plan sagital și încurbări ale coloanei vertebrale în plan frontal.

Scoliozele ereditare au multe caractere comune cu scoliozele congenitale. Amintim doar faptul că majoritatea scoliozelor congenitale și a celor ereditare, cu toată forma lor uneori gravă — nu sînt evolutive — neprejudiciind asupra funcționalității generale a organismului.

Unii autori (Eulenberg, Witman, Wide, Adr. Ionescu) menționează „familii de scoliotici". Scoliozele familiale (moștenite), sînt în general asemănătoare ca formă și localizare.

Scoliozele dobîndite pot fi diferențiate în :

— scolioze de natură osteogenă, produs al proceselor degenerative ale oaselor (rahitism, osteomalacia etc) sau consecință a morbului Pott, ale proceselor osteomielitice, ale fracturilor vertebrale sau ale maladiei Paget ;

— scolioze artrogene — produse de spondilartrită deformantă sau anchilozantă sau de alte forme de artropatii ;

— scolioze miogene — determinate de tulburări ale sistemului neuromus-

cular în urma poliomielitei, a paraliziilor flasce sau spastice, miopatii diverse ;

— scolioze statice care se datoresc diferenței de lungime a membrelor inferioare, asimetriilor bazinului etc. ;

— scolioze cicatriceale postoperatorii, posttraumatice sau în urma unor arsuri grave la nivelul toracelui ;

— scolioze antalgice — provocate de durerile ce pot însoți diferitele leziuni vertebrale sau unele afecțiuni viscerale. Dintre aceste scolioze, mai frecvente sînt cele sciatalgice ;

— scolioze prin poziții habituale — produse, în general, prin repetarea frecventă sau menținerea prelungită a unor poziții asimetrice și a activității din aceste poziții. În această categorie de scolioze, sînt incluse scoliozele profesionale și scoliozele sportivilor ;

— scoliozele idiopatice (cu cauze necunoscute) care au ridicat și ridică încă mari probleme prin caracterul lor de multe ori evolutiv, și prin prognoza, în general pesimistă a acestora.

Scoliozele nestructurale sînt în mare parte reductibile (corectabile), mai ales cînd sînt descoperite precoce, cînd componenta statică poate fi remediată și cînd există participarea conștientă a celui în cauză.

Scoliozele structurale prezintă deformații vertebrale de diferite grade, atrăgînd rotații vertebrale mai mult sau mai puțin accentuate, și diferite deformații ale toracelui. Uneori ele pot fi însoțite de afecțiuni articulare și a discurilor intervertebrale (artroze, discopatii), de tulburări ale tonicității și troficității musculare (contracturi, retracții), de afectarea nervilor prin tensionări sau comprimări ale acestora (forme multiple de nevralgii, de sciatică etc.).

Iată numai o parte a complicatului tablou pe care îl pot prezenta scoliozele structurale, suficient însă, pentru a înțelege dificultatea combaterii lor.

Să reținem din multitudinea formelor clinice și radiologice descrise mai sus — categoria scoliozelor nestructurale și a celor structurale — de această stare a scoliozelor depinzînd de fapt conduita adoptată în combaterea lor.

b). **Cifo-scolioza**. Denumirea de cifoscolioză indică o combinare a scoliozei cu cifoza. Din această combinare rezultă o multitudine de forme clinice ale acestei deviații a coloanei vertebrale. Dacă celelalte deviații pot fi structurale sau nestructurale, cifo-scolioza este întotdeauna structurală.

În majoritatea cazurilor are o etiologie congenitală sau osteopatică specifică vîrstei de creștere (epifizită juvenilă). La adulți aria etiologiei se restrînge la anumite traumatisme toracice și sechele ale chirurgiei toracice.

Ca formă clinică, cifoscolioza este reprezentată prin combinarea unei scolioze cu două sau mai multe curburi, cu o cifoză dorsală sau, mai frecvent, cu o cifo-lordoză. Combinarea cu o cifoză joasă este rară.

Mobilitatea coloanei vertebrale în cifo-scolioză este redusă în toate planurile de mișcare. Ca urmare a deformării toracelui și a reducerii elasticității toracice se poate produce o insuficiență respiratorie, care neglijată, conduce în timp la o insuficiență cardiacă gravă, numită „cord pulmonar".

BIBLIOGRAFIE

Baciu, C. : Anatomia funcțională a aparatului locomotor, București, Editura Stadion, 1972.

Birtolon, Șt. : Exercițiul fizic și coloana vertebrală. București, Editura Sport-Turism, 1978.

Birtolon, Șt. : Îndrumar metodic-practic de gimnastică medicală pentru studenți. București, Litografia I.M.F., 1984.

Burger-Wagner, A. : Quadrupédie et traitement des scolioses. Paris, Masson et Cie, Editeurs 120, 1956.

Brunelli, F. : I paradismorfismi ed il loro trattamento. Perugia, C.L.U.P., 1976.

Demeter, A., Ghircoiașu. M., Avramoff E., Răceanu, T.: — Fiziologia și biochimia educației fizice și sportului. București, Editura Sport-Turism, 1979.

Dumitru, D. : Ghid de reeducare funcțională. București, Editura Sport-Turism, 1981.

Dumitru, D. : Reeducarea funcțională în afecțiunile coloanei vertebrale, București, Editura Sport-Turism, 1984.

Ionescu, A. : Scoliozele și tratamentul lor îndeosebi prin gimnastică medicală. București, Imprimeria Națională, 1940.

Ionescu, A. — Mazilu, V. : Exercițiul fizic în slujba sănătății. București, Editura Stadion, 1971.

James, J.I.P. : La scoliose. Paris, Masson et Cie, Editeurs 120, 1971,

Lesur, J. : Manuel de gymnastique médicale. Paris, Masson et Cie, Editeurs, 1966.

Licht, S. : L'esercizio terapeutico. Milano, Longanesi E. C., 1971.

Ranga, V., Abagiu, N., Panaitescu, V., Giurgea, Gh. : Anatomia omului. Pereții trunchiului. București, Litografia I.M.F., vol. I. 1, 1980.

Robert, Gabriel A. : Gymnastique rééducative de la colonne vertébrale. Paris, Masson et Cie, Editeurs 120, 1967.

ȘT BIRTOLON : Ce qu'il faut savoir au sujet de la colonne vertébrale (II)

Le déviations de la colonne ventébrale sont des symptômes de ses troubles statiques. Les déviations à convexité postérieure portent le nom de cyphose, celles à convexité antérieur se nomment lordoses et les déviations en plan frontal se nomment scolioses.

Les déviations de la colonne vertébrale représentent la somme des troubles morphologiques et de structure des vertèbres. Les déformations de la colonne vertébrale sont, usuellemnt, accompagnés par les déformations du thorax. Le degré et la complexité des déformations thoraciques sont en rapport direct avec la gravité des déformations vertébrales.

Les déficiences de la colonne vertébrale sont l'expression des carences fonctionnelles statiques et dynamiques de la colonne vertébrale ayant à l'origine les déviations et les déformations de cette dennière.

Les déviations et les déformations de la colonne vertébrale produisent non seulement des préjudices d'ordre esthétique (asymétrie de la position), mais ausssi des inconvénients fonctionnels — mouvement asymétrique du tronc, réduction excessive de la mobilité régionale ou totale de la colonne vertébrale.

Les déviations et les déformations de la colonne vertébrale sont d'autant plus graves que l'insuffisance motrice qui les accompagne est plus importante.

Les déviations et les deformations de la colonne vertébrale produisent des déformations thoraciques qui exercent une influence négative sur la fonction cardio-respiratoire.

ST. BIRTOLON : What We Must Know about the Spinal Column (II)

The curvatures of the spinal column are symptoms of disturbances e. g. cyphosis — curvature of spinal column with backward convexity ; lordosis — curvature of spinal column with forward convexity ; scoliosis — lateral curvature of spinal column.

In fact the curvatures of the spinal column are a sum total of morphological and structural disturbances of the vertebrae. Usually they are accompanied by deformations of the thorax. The degree of complexity of the thoracic deformations are in direct proportion to the seriousness of the vertebral curvatures.

The deficiencies of the spinal column are an expression of static and dynamic functional defaults caused by its curvatures.

The curvatures and deformations of the spinal column cause both aesthetic inconveniences (e. g. asymmetrical positions) and functional ones (e. g. asymmetrical movements, excessive reduction of the regional and total mobility of the spine). The more serious are the curvatures the greater is the accompanying motive deficiency.

The marked curvatures of the spinal column also cause thoracic deformations, which may affect the cardio-respiratory function.

STUDIUL CAUZELOR APARIȚIEI ACCIDENTELOR LA LUPTĂTORI ȘI MIJLOACE DE PREVENIRE ȘI RECUPERARE A SPORTIVILOR (III)

Prof. NICOLAE LENGHEL
Liceul industrial nr. 1 Baia Mare

Accidente produse pe grupe de procedee. Procedee în picioare.

Duceri la sol

— Ducere la sol cu tracțiune de braț.
Se produce accident prin forțarea articulației cotului.
— Ducere la sol cu trecere la spate pe braț.
Se produce accident prin apăsarea pe articulația cotului, forțînd-o în extensie.
— Ducere la sol cu tracțiune și împingere de braț.
Se produce accident prin forțarea mîinii în extensie.

Doborîri

— Doborîre cu fixarea gleznelor.
Se produce accident prin intrare greșită la glezne cu capul în flexie în saltea.
— Doborîre cu agățarea gambei prin interior.
Se produce accident prin cădere peste piciorul adversarului forțîndu-l în extensie.

Aruncări

— Aruncare peste șold cu fixarea brațelor.
Se produce accident prin forțarea brațului în extensie.
— Aruncare peste șold cu fixarea brațelor.
La această cădere nu se produce accident.
— Aruncare peste șold cu fixarea brațelor.
Se întîmplă accident prin cădere în umăr.
— Aruncarea peste șold cu fixarea brațelor.
Se produce accident cu forțarea unui braț în extensie.
— Aruncarea peste șold cu lovirea coapselor.
Se produce accident prin forțarea piciorului de sprijin în extensie.
— Salt la ambele brațe.
Se produce accident prin scoaterea mîinilor pentru sprijin.
— Salt la ambele brațe cu cădere pe omoplați.
Se produce accident prin cădere pe omoplați.

Rostogoliri

— Rostogolire cu roată la cap.
Se produce accident prin forțarea brațului în extensie.
— Rostogolire cu fixarea coapsei opuse.
Se produce accident prin tracțiunea gambei în lateral găsindu-se flexată pe coapsă.
— Rostogolire cu cheie 4 la braț.
Se produce accident prin forțarea articulației umărului.
— Dublu Nelson.
Se produce accident prin forțarea coloanei perpendicular.

Răsturnări

— Răsturnare cu fixarea coapsei opuse.
Se produce accident prin forțarea coloanei vertebrale în extensie.

Treceri la spate

— Trecere la spate prin apăsare pe braț.
Se produce accident prin forțarea brațului în extensie.

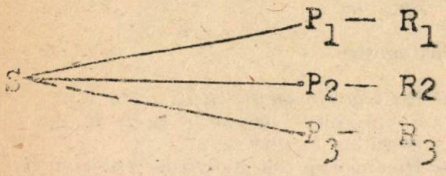
III.3. Aspecte psihologice produse de traumatisme la luptători

Aspectele psihologice declanșate pot fi determinate în intensitatea și variabilitatea lor de :
— locul, segmentul la care se produce traumatismul ;
— cauza provocatoare ;
— durata pe care aceasta o necesită în vederea recuperării ;
— sensibilitatea personală ;
— nivelul de cunoștințe medicale ;
— tipul temperamental ;
— timpul în care se produce, antrenament sau concurs ;
— intenția de viitor a sportivului (aspirația la un loc în echipă, la titlul de campion etc.);

— influența sugestiilor venite din partea antrenorului, medicului și coechiperilor ;
— repetarea (recidiva) traumatismului;
— vîrsta și categoria de clasificare sportivă.

Raportat la individ și personalitatea sa, un anumit stimul poate declanșa reacții diferite (M. Epuran).

Această situație este bine sistematizată în schema de mai jos :



Observînd în timp aspectele psihologice ale traumatismelor, se desprind două categorii : .

a) aspecte imediate ;
b) aspecte tardive.

Aspectele imediate sînt, de cele mai multe ori, reacții de agresivitate, dacă traumatismul a survenit din cauza adversarului. Aceasta poate conduce la continuarea cu mai multă combativitate a luptei sau poate conduce la abandon.

Tot aspectul imediat poate să ducă la o atitudine plîngăreață, pasivă, chiar deprimată. Pot apărea apostrofări și injurii datorate nestăpînirii, pot apărea vociferări, dezaprobări ca reacții la frustrare. Acestea pot uneori să-l scoată pe luptător din starea de luptă obișnuită și să-i determine comportare dezordonată, mișcări greșite, tactică inadecvată.

În cazul traumatismelor mai grave, care necesită și îngrijiri medicale, starea sportivului poate fi „ușor" sau chiar mai mult „influențată". Durata în care se dă primul ajutor este suficientă pentru a calma pe sportiv, pentru a-i reaminti interesele, scopul și motivația practicării sau participării la concurs sau antrenament.

Manifestări tardive sînt cele care pot avea influență mai profundă asupra psihicului luptătorului.

Este o perioadă în care își vede partenerii pregătindu-se, avansînd în pregătire, preocupați de interesele echipei, la care el nu poate participa cu nimic. De multe ori, exagerează în aprecierea în rău a traumatismului său.

Sportivii cu un slab nivel de pregătire medicală nu-și explică în mod just gravitatea traumatismului lor și sînt chiar tentați să creadă că se datorează unui ghinion.

Dacă în timpul recuperării nu se bucură de unele îngrijiri mai atente și de încurajări, el își poate pierde încrederea în posibilitățile sale, devine descurajat și nu-și mai propune scopuri înalte privind performanța sportivă. Rolul antrenorului crește și, de asemenea, este sporită colaborarea cu medicul ce acordă îngrijirile. Recuperarea trebuie să fie o activitate plină de tact și de o durată scurtă, nu însă atît de scurtă încît luptătorul să revină în activitate înainte de a fi complet stabilit.

Nerăbdarea luptătorului de a reveni cît mai curînd în activitate trebuie temperată prin prisma sănătății.

Sub un alt unghi de vedere, aspectele psihologice provocate de traumatismele acute mai comportă o diversificare, și anume în două grupe :

1) Aspecte psihologice ale traumatismelor de antrenament.

2) Aspecte psihologice ale traumatismelor de concurs.

Discuțiile, convorbirile cu luptătorii și observațiile făcute în repetate rînduri atît în concurs și despre concurs, cît și în antrenament și despre antrenament au condus la o serie de concluzii pe această linie, astfel :

— Majoritatea luptătorilor spun că cel mai mare efect îl au traumatismele ce pot surveni în timpul antrenamentului, pe de o parte, pentru gravitatea lor, iar, pe de altă parte, pentru imposibilitatea de a participa la concurs;

— Traumatismele de antrenament nu sînt puse decît rareori pe seama unei agresivități sau intenții agresive a partenerului de întrecere ;

— Traumatismul de antrenament îngrijorează destul de mult pe antrenor, pe instructor sau conducătorul echipei și poate produce o atmosferă rece, lipsită de elan în timpul lecțiilor ;

— Traumatismele de concurs declanșează, de cele mai multe ori, riposte violente de același fel. Faptul este caracteristic unor sportivi care, chiar și la cea mai mică greșeală a adversarului, ripostează în acest mod ;

— În concurs, poate apărea un caracter agresiv excesiv de partea sportivului mai slab, dominat tehnic, care încearcă să-și frustreze adversarul prin acțiuni nereglementare ce pot duce la traumatisme, ca : împingeri, aruncări în afara spațiului de luptă, lovituri cu coatele sau chiar cu pumnii'

— Aspectele psihologice ale traumatismelor din concurs sînt influențate de prezența spectatorilor, pe de o par-

te, iar, pe de altă parte, de gradul de conștientizare al scopului pentru sportivul respectiv. Un sportiv care urmărește o victorie, o caută mai întîi prin mijloace, sigure, acelea de tehnică și tactică. Cei pentru care rezultatul nu este hotărîtor în victoria echipei sau în realizarea scopului pot avea atitudini nesportive manifestate prin acțiuni dure ;

— Atît în antrenament, cît și în concurs, stările psihologice de moment sînt determinate de durerea pe care o provoacă lovitura traumatică, aceasta fiind semnul primar ce indică gradul de gravitate al traumatismului.

III. 4. Măsuri de prevenire și combaterea leziunilor traumatice la sportivii luptători

Traumatismele în lupte pot fi prevenite printr-o desfășurare judicioasă a antrenamentelor. În această privință, antrenorul are un rol determinant.

Pentru înlăturarea cauzelor, antrenorul trebuie să ia următoarele măsuri înainte de fiecare antrenament :

a) Să verifice dacă saltele sînt bine îmbinate și nu prezintă goluri între ele, dacă prelata este bine întinsă și să fixeze bine saltelele. Saltelele de protecție trebuie să fie corect așezate. Toate acestea vor ajuta la prevenirea întinderilor de ligamente de la articulațiile picioarelor, brațelor și gîtului și vor evita posibilitatea lovirilor în urma căderilor în timpul luptei.

Nu trebuie să se permită luptătorilor să se urce pe saltea în echipament necorespunzător.

Să fie echipați cu dresuri de lupte sau chiloți, să aibă pe ei slipuri sau suspensoare, încălțămintea să fie reglementară, fără ramă tare sau bombeuri.

Dacă din cauza temperaturii scăzute se permite activitatea luptătorilor în treninguri, aceștia trebuie controlați să nu aibă nici un fel de obiect în buzunare.

De asemenea, trebuie controlați dacă nu au pantalonii fixați cu curea sau dacă nu au asupra lor ace de siguranță, fermoare, inele, brățări etc. care ar putea vătăma integritatea corporală a adversarului prin zgîriere sau lovire. În timpul desfășurării activității, să nu fie nici un fel de obiect pe suprafața saltelei sau în imediata ei apropiere.

b) Înainte de învățarea procedeelor mai grele, luptătorii trebuie să fie pregătiți din punct de vedere fizic, pentru ca astfel să aibă o pregătire fizică generală și specială corespunzătoare. Să fie obișnuiți cu căderile, să știe să execute diferitele acțiuni pregătitoare pentru procedeele care urmează a fi învățate. De asemenea, să aibă bine dezvoltată musculatura cefei și să știe să execute corect podul.

Elementele noi care se predau să fie accesibile, iar efortul la care sînt supuși luptătorii să nu depășească posibilitățile acestora.

Preăgtirea pentru concursuri să se facă în mod gradat și în timp. Aceste măsuri vor preîntîmpina diferite accidente grave care pot surveni în învățarea procedeelor grele, fără o pregătire prealabilă corespunzătoare a organismului luptătorilor.

c) În timpul învățării procedeelor de lupte, pe saltea nu este permis să se afle un număr prea mare de luptători.

Trebuie să fie admis un număr limitat de perechi care lucrează. În cazul cînd pe saltea lucrează mai multe perechi, acestea trebuie să fie proporțional repartizate, respectîndu-se indicațiile de mai sus. Procedeele care se execută trebuie dinainte condiționate de antrenor, iar direcția de execuție trebuie să fie cea din interior spre marginea saltelei.

Începătorilor trebuie să li se atragă atenția, în mod repetat, asupra faptului că, în timpul căderilor la saltea, nu au voie să scoată brațele pentru sprijin. De asemenea, este interzisă fixarea prizelor prin încrucișarea degetelor, utilizarea acțiunilor neregulamentare și folosirea durităților în timpul angajărilor de tip concurs ; nu trebuie permise angajări între sportivi a căror diferență de greutate este mai mare de o categorie și nici între sportivii cu deosebire mare de clasificare sportivă.

Antrenamentele, în lipsa antrenorului, trebuie interzise, deoarece în asemenea situații se pot întîmpla accidente.

d) Prelata trebuie spălată cu regularitate și bine întreținută. Antrenorul trebuie să controleze echipamentul luptătorilor dacă este regulamentar și curat.

Sportivii care au boli de piele nu vor participa la antrenament pînă la vindecare.

Nu se va permite luptătorilor să aibă unghii mari. Luptătorii trebuie preveniți să nu mănînce mult înainte de antrenament și să nu bea lichide. După antrenamente, baia caldă și spălatul cu săpun sînt obligatorii.

e) Înainte de a începe să practice luptele, fiecare tînăr tre-

buie să fie supus unui control medical amănunțit. De asemenea, periodic, trebuie făcute controale medicale tuturor luptătorilor, începătorii urmînd să fie investigați mai des. Luptătorii vor fi deprinși de la început să-și facă autocontroale zilnice și să comunice antrenorului rezultatele acestora. Cei care prezintă indispoziții, leziuni sau boli trebuie scutiți de antrenament total sau parțial. Nerespectarea acestor reguli poate avea urmări grave.

f) Disciplina în timpul antrenamentelor trebuie să fie foarte severă, luptătorii fiind obligați să respecte toate indicațiile antrenorului. Trebuie sancționate toate cazurile de indisciplină, de brutalitate și de neseriozitate manifestate în timpul antrenamentului.

g) În timpul ședinței, antrenorul trebuie să traseze sarcini corecte celor care lucrează în afară de saltea, aceștia desfășurîndu-și munca sub conducerea unui instructor ales din rîndul luptătorilor. Atenția nemaifiindu-i sustrasă de activitatea acestora, antrenorul va putea să urmărească mai ușor desfășurarea activității și să preîntîmpine producerea accidentelor. Antrenorul nu trebuie să lucreze individual, ci să știe să atragă întregul colectiv în respectarea conștientă a tuturor măsurilor care se iau ; **în felul acesta**, posibilitățile de accidentare se reduc la minimum. Antrenorul să fie în măsură să dea primul ajutor.

Contactul permanent al apărătorului cu atacantul, căderea lor împreună reduc din riscurile de accidentare date de procedeele de aruncare peste piept și peste șold, avînd un pronunțat grad de periculozitate.

Procedeele incomplet însușite și cu cu un grad oarecare de periculozitate se vor executa mai mult timp cu ajutorul manechinului. Prizele asupra brațelor, în special, vor fi urmărite cu atenție pentru a nu forța peste limitele fiziologice și regulamentare articulațiile. Copiii și sportivii începători trebuiesc supravegheați permanent, deoarece au tendința de supraevaluare a posibilităților motrice și tehnice, încercînd procedee necunoscute suficient, expunîndu-se astfel accidentării și traumatizării.

III.4.1. Rolul încălzirii în prevenirea accidentelor.

Importanța încălzirii este dată nu numai de faptul că ea pregătește organismul pentru efortul care urmează, ci și de posibilitățile ei de a preveni și de a reduce la minimum accidentele musculare, atît de frecvente în cadrul efortului sportiv.

Se poate spune că o încălzire rațională reduce la minimum posibilitatea de a se produce aceste accidente, pe cînd reversul acesteia face ca ea să devină o cauză frecventă a acestora.

Cele mai frecvente accidente în activitatea sportivă care apar în urma unei pregătiri insuficiente a organismului pentru efort sînt : întinderile și rupturile musculare.

Aceste clacaje se întîlnesc mai des la sporturile caracterizate prin efort maxim și de scurtă durată. Deoarece sportul luptelor este astfel caracterizat, precum și datorită frecvenței mari a acestor accidente, se impune o pregătire minuțioasă a organismului în cadrul încălzirii.

S-a constatat că acestea se produc ca urmare a unei solicitări intense și bruște a mușchilor neîncălziți.

Sportivii acuză frigul și încălzirea insuficientă ca fiind acele cauze care produc clacajele în sport. După Masterovoi, o altă cauză este și intensitatea mare a efortului din încălzire. Aceasta, în urma experimentului făcut, confirmă părerile lui Cheifec și Mironova.

La nivelul mușchiului, Nocker explică din punct de vedere fiziologic acest lucru, arătînd că efectele nefavorabile ale răcirii musculare duc la următoarele fenomene :

— timpul de latență a mușchiului crește ;

— îngustarea vaselor sanguine care aprovizionează mușchii ;

— reducerea elesticității musculare, lucru care duce la o mărire a frecării interne, considerată ca o cauză principală în producerea întinderilor și rupturilor musculare ;

— creșterea vîscozității, ceea ce duce la micșorarea vitezei de execuție și de amplitudine și, implicit, la mărirea posibilităților de alimentare.

Blume explică complex aceste cauze, arătînd că întinderile și rupturile musculare se produc numai atunci cînd un mușchi contractat este întins în mod suplimentar.

Din punct de vedere fiziologic, acest lucru se explică prin suprapunerea impulsurilor nervoase suplimentare pe o contracție deja existentă, provocînd, în acest fel, o contracție suplimentară, care, dacă depășește rezistența țesutului muscular, provoacă întinderea sau ruptura acestuia.

Se poate spune că un mușchi, nepregătit în privința coordonării reflexelor și a capilarizării, nu va putea face față solicitărilor intense din timpul efortului, fiind predispus la accidentare.

Din contră, în cazul unei încălziri complexe și bine executate, posibilitățile de producere a acestora vor fi reduse la minimum.

Cei care au suferit asemenea clacaje trebuie să acorde o mare atenție încălzirii, datorită faptului că recidivările acestora pot surveni foarte ușor, putînd duce chiar la întreruperea activității sportive.

Pentru preîntîmpinarea acestor recidive, va fi necesar ca accidentatul să fie vindecat complet cînd își reia antrenamentele, iar gradarea intensității efortului să fie făcută cu minuțiozitate pentru cei în cauză.

În concluzie, se poate spune că încălzirea organismului înaintea efortului constituie o măsură profilactică ideală.

BIBLIOGRAFIE

CRĂCIUNI C. : Sur le role des microtraumatismes internes dans les accidents de sport et sur leur prophylaxie-Lucr. Congr. med. sp. — Moscova 1958.

CLEMENT B. : Programe de gimnastică medicală. Ed. Stadion Bucureşti 1974.

DABIQUE M. : Tranumatologie, Paris, Flammarion, 1949.

DENISCHI A. : Traumatologie practică, București, Ed. Medicală, 1963.

DRĂGAN I. : Patologie sportivă. Ed. Stadion, 1972.

DEMETER A., VINTILĂ G. : Studiu asupra modificării tonusului muscular sub efectul încălzirii la atleți. Comunicări la catedra de fiziologie. I.C.F., 1963.

IONESCU A. : Accidente în practicarea exercițiilor fizice, C.F.C. Nr. 4 1954.

IONESCU A. : Phenomenes D'Arthrose par microtraumatisme chez le sportif-Lucr. XII. Congr. Med. Sp. Moscova 1960.

KOLMANOVSKI A. A., DANHOVSKI V. S. : Lupte clasice, Editura C.N.E.F.S., București, 1970.

MASART B. : Pratique ortopedique, Paris, Amadee Legrand, 1949.

MIRONOVA Z. : Diagnostic, traitement et prophylaxie des micro-traumas-Luc. XII. Congr. med. Sp., Moscova, 1960.

MULER B. : Necesitatea încălzirii pentru înlăturarea accidentelor în sport. In heus deutsches Turnen, Berlin, 1968, nr. 4, pag. 10—11.

POPOVICI V. I. : Lupte clasice și libere, Editura didactică și pedagogică, 1966, București.

PUFAN P. : Psihologia muncii, Ed. științifică, 1964.

RAICO P. : Lupte libere, Ed. Stadion, București, 1973.

RADOVICI I. : Recuperarea sportivilor traumatizați, Ed. Stadion, 1973.

RĂDULESCU A. L. : Ortopedia chirurgicală, Ed. medicală, București, 1956.

RĂDULESCU A. L. : Fracturi și luxații, Ed. pt. lit. șt. București 1962.

VASCUL P. I. : Lupte greco-romane, Ed. Stadion, București, 1971.

VASCUL P. I., HANTĂU I. CIȘMAȘ GH. : Lupte, Caiet de lucrări practice, I.E.F.S., București, 1974.

N. LENGHEL : Les causes des accidents des lutteurs et les moyens de prévention et de récupération de ces sportifs (III)

On présente les accidents, caractéristiques à chaque groupe de procédés, survenant lorsque les indications technico-méthodiques d'exécution ne sont pas strictement observées. On passe également en revue les aspects psychologiques des traumatisemes auxquels sont soumis les lutteurs durant les entraînements et les concours. Finalement, on propose les principales mesures à prendre afin de prévenir et de combattre les lesions traumatiques des lutteurs, en insistant sur le rôle primordial que jouent ces mesures dans la prévention des accidents et le correct échauffement de l'organisme avant de fournir l'effort requis par l'entraînement ou le concours.

N. LENGHEL : On the Causes of Wrestlers' Accidents ; Means of Preventing Accidents and Rehabilitating the Injured Sportsmen (III)

First, the author describes the wrestlers' characteristic accidents showing that they occur when the technical and methodicol directions are not strictly obser-

ved. He then reviews the psychological aspects of the traumas the wrestlers may be subject to during training sessions and competitions. Last bot not least, the author makes a number of proposals meant to prevent and fight against the lesions of wrestlers, insisting that a correct warming of the body for the efforts that are to be made during training sessions and competitions largely and greatly contributes to prevent accidents.

(Urmare din pag. 15)

MARIA BOTA, I. BOTA : Etablissement des étapes du processus de sélection et d'entraînement dans le domaine du handball (I)

En considérant l'experience présenté antérieurement par d'autres techniciens, les auteurs de cet article soulignent le spécifique du handball — un sport pour lequel la sélection doit être effectuée à l'âge de 10—12 ans, lorsque le substrat morphofonctionnel et psychique de l'organisme est apte á supporter les exigences d'effort de l'entraînement et de la competition. Selon l'affirmation des auteurs l'âge optimal pour passer de l'étape de débutant à celle d'avancé est de 13—14 ans, tandis que la promotion aux groupes de performance se situe à 17—18 ans. Dans cette premiere partie de leur article, les auteurs présentent amplement les tâches et les objectifs de l'étape de débutant en détaillant tous les aspects majeurs du processus d'instruction. Lés nombreux tableaux accompagnant le texte offrent aux techniciens des informations concernant l'initiation et l'entraînement des enfants débutants á un jeu aussi spectaculaire comme le handball.

MARIA BOTA, I. BOTA : The Organization by Stages of the Processes of Selection and Training in Handball (I)

Relying also on the experience of other technicians, the authors underline that a specific feature of handball is that selection should be made when the children are 10—12 years old, for then the morpho-functional and psychic fundamentals of their, body are likely to make them be in a position to make the great efforts required by training and competitions The authors also show that the best age for the promotion from beginners to advanced players is the age of 13—14 ani that the promotion into the hiph performance group should take place when the respective individuals are 17—18 years old. It is important to emphasize that the authors also describe the tasks and objectives of the beginners, providing full details of for all the major aspects of the training process. Numerous tables of great help to technicians accompany the tests.

CERCETARE PRIVIND NIVELUL DEZVOLTĂRII APTITUDINILOR PSIHOMOTRICE, COMPARATIV CU CAPACITATEA DE EFORT A ELEVILOR, ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ

Prof. DANIEL PAUL

Școala generală nr. 1 Joița-Giurgiu

FK:11906

În epoca contemporană și învățământul trece printr-o serie de transformări menite să-l pună de acord cu exigențele sociale contemporane și de perspectivă. El este supus perfecționării și modernizării de pe poziția teoriei sistemice și operaționale, care-i conferă un grad crescut de eficiență. Acest lucru se întîmplă și în domeniul educației fizice și sportului școlar, unde pentru o mai bună dozare a efortului fizic și o mai eficientă însușire a priceperilor și deprinderilor motrice s-a elaborat o nouă strategie didactică, lecția de educație fizică cuprinzînd următoarele verigi : 1) Organizarea colectivului de elevi ; 2) Pregătirea organismului pentru efort ; 3) Influențarea selectivă a aparatului locomotor ; 4) Dezvoltarea calității motrice viteză sau îndemînare ; 5) Învățarea, consolidarea, perfecționarea sau verificarea unor procedee tehnico-tactice specifice unei ramuri sportive ; 6) Dezvoltarea calității motrice forță sau rezistență 7) Reducerea intensității efortului ; 8) Aprecieri asupra lecțiilor și indicații asupra activității independente a elevilor (I.E.F.S. 1984).

Dar noi urmărim în activitatea de educație fizică din școală și aspectele psihomotorii, deoarece însemnătatea factorilor psihici în activitățile corporale și sportive crește pe măsură ce procesul instructiv-educativ se desfășoară mai organizat și cu mai multă exigență față de eficiența sa. Astfel, formarea deprinderilor și priceperilor motrice ale elevilor, însușirea unui anumit comportament motor depind de natura și particularitățile celor doi factori determinanți ai reacțiilor subiecților : de stimuli și de însușirile personalității. Cunoașterea și stăpînirea metodicii folosirii celor mai adecvați stimuli (în cazul nostru, exercițiile fizice), avînd implicații directe asupra rezultatelor propuse (nivelul dezvoltării psiho-motorii al elevilor la cerințele actuale ale programei). Este, deci, firesc ca efectul procesului instructiv-educativ să depindă și de nivelul dezvoltării aptitudinilor psihomotrice.

În cadrul cercetării noastre, am urmărit să reliefăm legătura dintre aptitudinile psihomotrice ale elevilor testați și capacitatea lor de efort în timpul lecției de educație fizică, lecție desfășurată după tipicul mai sus amintit și în care s-au folosit exerciții fizice sub formă de „joc" și de „concurs".

Cercetarea s-a efectuat în perioada anului școlar 1984—1985, pe un lot de 36 elevi din clasele a VII-a și a VIII-a ale Școlii generale nr. 1 Joița, județul Giurgiu. Iar ca metode am folosit : observația, ancheta, testul, experimentul, iar pentru prelucrarea datelor obținute am folosit metoda statistică (medii aritmetice, abateri standard, coeficienți de corelație și stabilirea pragurilor de semnificație).

CONȚINUTUL CERCETARII

1) Am testat capacitatea de efort a elevilor (în noua metodologie a desfășurării lecției), utilizînd indicele Ruffier, după următoarea formulă : R : (P1+P2+P3)—200/10 în care : P1 — este pulsul în repaus ; P2 — este pulsul după un efort de 30 genuflexiuni în 45 de secunde ; P3 — este pulsul în ultimele 15 secunde ale primului minut de revenire ; 200 și 10 sînt constante ale indicelui. Testarea s-a efectuat atît în repaus înainte de începerea lecției, după efortul maxim

VALORI, COEFICIENȚI, CORELAȚIE

Variabile corelate	Coeficient de corelație valoare	Indice „t"	
		Valoare	Prag de semnificație
Test Bontilă x Indice Ruffier	0,69	4,262	P < 0,01
Test Topping x Indice Ruffier	0,66	4,392	P < 0,01
Test Motorin x Indice Ruffier	0,87	8,822	P < 0,01

din lecție, cît și în timpul revenirii organismului după efort.

2) Am testat capacitatea de concentrare a elevilor, prin testul de atenție concentrată — „bateria Bontilă", și am căutat să determinăm relația dintre indicele de exactitate și rezultatele obținute de elevi la testul Ruffier. În acest sens, am calculat mediile aritmetice, abaterile standard, coeficienții de corelație și semnificația lor statistică, între indicele de exactitate și indicele Ruffier.

3) Am testat viteza de repetiție a elevilor, prin testul Tapping, și am căutat să determinăm relația dintre media obținută la testul Tapping (pe ambele mîini) și rezultatele obținute de elevi la testul Ruffier. În aces sens, am calculat mediile aritmetice, abaterile standard, coeficienții de corelație și semnificația lor statistică, între media obținută la testul Tapping și indicele Ruffier.

4) Am testat capacitatea de coordonare generală a elevilor prin testul Motorin și am căutat să determinăm relația dintre rezultatul cel mai bun obținut în ambele sensuri (dreapta-stînga) și rezultatele obținute de elevi la testul Ruffier. În acest sens, am calculat mediile aritmetice, abaterile standard, coeficienții de corelație și semnificația lor statistică, între rezultatele obținute de elevi la testul Motorin și rezultatele obținute la testul Ruffier.

5) Calculele statistice s-au făcut după următoarele formule :

— media aritmetică indice Ruffier la datele obținute în repaus, efort și revenire după efort, cît și celelalte medii astfel : $x = \Sigma x/n$

— abaterea standard la toate testele făcute astfel : $S: \pm \sqrt{\Sigma d^2/n-1}$

—coeficienții de corelație la toate variabilele luate în discuție astfel :

$r : \Sigma dx\, dy / \sqrt{\Sigma dx^2\, \Sigma dy^2}$

— semnificația coeficienților de corelație astfel :

$t = r\sqrt{n-2}/\sqrt{1-r^2}$

— pragurile de semnificație stabilindu-le cu ajutorul Tablei lui Fischer de valori ale variabilei „t".

PREZENTAREA REZULTATELOR ȘI CONCLUZIILE CERCETARII

1) S-a constatat o adaptare foarte bună a capacității de efort a elevilor la cerințele noii structuri a lecției, astfel X Ruffier fiind de 13,29 în repaus, după efort (reprezentat de exercițiile fizice sub formă de „joc" și de „concurs" folosite în lecție) de 24, 26, iar în timpul revenirii organismului după efort de 17,08. Curba efortului la indicele fiziologic testat demonstrează că exercițiile fizice sub formă de joc și concurs folosite de noi pe tot parcursul lecției pot să ducă la o influențare selectivă și analitică a grupelor musculare și a principalelor funcțiuni ale organismului.

2) Valoarea indicelui de exactitate la testul Bontilă este destul de ridicată, respectiv X Bontilă : 0,82, ceea ce ne arată o capacitate de concentrare foarte bună la elevii testați. Valoarea coeficientului de corelație între capacitatea de concentrare și capacitatea de efort a elevilor este de 0,69, ceea ce ne demonstrează interdependența fenomenelor corelate cu probabilitatea ca legătura să fie întîmplătoare mai mică de 1% (tabelul anexat).

3) Valoarea vitezei de repetiție este bună, respectiv X Tapping : 49,36, ceea ce ne arată o viteză de repetiție bună la elevii testați (în urma calculelor, propunem o mai frecventă utilizare a exercițiilor de viteză, sub toate aspectele ei). Valoarea coeficientului de corelație între viteza de repetiție și capacitatea de efort a elevilor este de 0,66, ceea ce ne demonstrează interdependența fenomenelor corelate cu probabilitatea ca legătura să fie întîmplătoare mai mică de 1%. (tabelul anexat).

4) Valoarea coordonării motrice este ridicată, respectiv X Motorin : 355 grade, ceea ce ne arată o coordonare motrică generală foarte bună la elevii testați. Valoarea coeficientului de corelație între coordonarea motrică generală și capacitatea de efort a elevilor este de 0,87, ceea ce ne demonstrează interdependența fenomenelor corelate cu probabilitatea ca legătura să fie întîmplătoare mai mică de 1%. (tabelul anexat).

5) Valoarea rezultatelor obținute la testele psihomotrice reflectă un nivel ridicat al dezvoltării psihomotorii la elevii testați, iar corelația acestora cu rezultatele obținute la testarea capacității de efort este foarte semnificativă — probabilitatea ca legătura să fie întîmplătoare între variabilele luate în discuție fiind în toate cazurile mai mică de 1%.

6) În urma experimentelor și testărilor efectuate putem să desprindem următoarea concluzie generală : folosirea exercițiilor fizice sub formă de „joc" și de „concurs" în noua metodologie a defășurării lecției de educație fizică oferă posibilitatea dezvoltării rapide și eficiente a capacității de efort a elevilor concomitent cu o dezvoltare adecvată a aptitudinilor psihomotorii. În paralel, se mai creează o stare de puternică emulație în rîndul elevilor ce repercusiuni directe și eficiente asupra nvelului activității psihomotorii desfășurate în lecție.

BIBLIOGRAFIE

DEMETER A. : Fiziologia și Biochimia educației fizice și sportului. Ed. Sport-Turism, București, 1979.

DUMITRESCU G. : Interpsihologie în activitatea sportivă, Ed. Sport.-Turism, București, 1979.

DRAGNEA A. : Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport, Ed. Sport-Turism, București, 1984.

EPURAN M. : Psihologia și sportul contemporan, Ed. Stadion București, 1974.

EPURAN M., DRAGNEA A. : Metodologia cercetării activităților corporale, Ed. I.E.F.S., București, 1978.

EPURAN M. : Psihologia educației fizice, Ed. I.E.F.S., București, 1982.

FIREA ELENA : Metodica educației fizice școlare, Ed. I.E.F.S., București, 1984.

NECULICI D. : Caracterizarea motrică a clasei de elevi, rev. Educație fizică și sport. nr. 12, 1981.

ROȘCA A. : Psihologia generală, Ed. didactică și pedagogică, București, 1966.

TUDOSI ȘT. : Elemente de statistică aplicată, Ed. I.E.F.S., București, 1980.

ȘICLOVAN I. : Teoria educației fizice și sportului, Ed. Sport-Turism, București, 1979.

D. PAUL : Etude du niveau de développement des aptitudes psychomotrices comparativement à la capacité l'effort des élèves durant la lecon d'éducation physique

L'auteur présente les résultats d'une étude effectuée avec un lot de 36 élèves des 7e et 8e classes de l'Ecole générale No. 1 de la commune Joița ; il a mis en relief la liaison existant entre les aptitudes psychomotrices des élèves et leur capacité d'effort durant la leçon d'éducation physique, qui s'est déroulée comme d'habitude en utilisant des exercices physiques sous forme de jeu et de concours. Principale conclusion de cette étude (décrite en détail): la pratique des exercices physiques sous forme de jeu et de concours permet de développer rapidement et efficacement la capacité d'effort des élèves et de leurs aptitudes psychomotrices.

(Continuare în pag. 38)

CUM ESTE PREGĂTITĂ ECHIPA DE TETRATLON ATLETIC ŞCOLAR ÎN GIMNAZIU

Prof. DUMITRU CONSTANTINESCU
C.S.S. Ploieşti

FK 11905

1. IMPORTANŢA ŞI ACTUALITATEA PROBLEMEI

Valorificarea posibilităţilor largi pe care le oferă conţinutul educaţiei fizice şi sportului şcolar trebuie să constituie pentru fiecare cadru didactic din învăţămîntul nostru — educatoare, învăţători, profesori de educaţie fizică sau de altă specialitate — obiectivul primordial nu numai ca o cerinţă a programei de învăţămînt, ci şi ca un imperativ al sistemului social.

Educaţia fizică şi sportul şcolar trebuie să-i înarmeze pe elevi biologic şi mental pentru o viaţă sănătoasă, în spiritul dragostei pentru munca fizică, a convingerii asupra rolului muncii ca temelie a întregii noastre existenţe şi asupra răspunderii cetăţeneşti şi patriotice, pentru ca fiecare individ să-şi evalueze în slujba socialismului şi comunismului întreaga capacitate, cunoştinţele şi aptitudinile.

Crearea şi dezvoltarea aptitudinilor pentru activitatea corporală prin antrenamentul organizat al calităţilor perceptive, al calităţilor motrice şi prin facultatea de a judeca rapid şi exact situaţiile speciale este o altă necesitate imperioasă în lumea contemporană (nu este vorba de a „învăţa tehnici" — totdeauna provizorii şi de valoare nesigură pentru viitor, ci de a dezvolta calităţi fizice generale, de a forma şi consolida cunoştinţe, priceperi şi deprinderi motrice utile, care să permită în final ca acţiunile fizice ale vieţii profesionale şi ale timpului liber să devină mai eficiente şi mai agreabile).

Cu ce mijloace realizăm în şcoală aceste cerinţe ? In primul rînd şi cel mai bine, cu mijloacele atletismului.

2. ORGANIZAREA ŞI METODOLOGIA STUDIULUI

2.1. Ipoteză şi obiective.

Practica a confirmat că probele atletice şcolare combinate — **triatlonul** la şcolarii de 6—10 ani (40 m, lungime şi aruncarea mingii de oină), **tetratlonul** la şcolarii de 10—14 ani (60 m, lungime aruncarea mingei de oină şi alergarea de rezistenţă) ca şi **pentatlonul** la elevii şi uteciştii de 14—19 ani — contribuie la dezvoltarea atletismului de masă şi de performanţă, atît pentru selecţionarea şi formarea tinerilor pentru pentatlon şi decatlon cît şi pentru asigurarea unei pregătiri multilaterale pentru probele atletismului în general.

Mărturie sînt exemplele ce mi le oferă **Lia Manoliu** — campioana olimpică din Mexic — 1968 la aruncarea discului cu 58,28 m., care la prima ediţie a Campionatelor republicane şcolare din 1950 a obţinut la triatlon 1637 puncte, **Cornelia Popescu-Popa** — campioană şi recordmană naţională la săritura în înălţime cu 1,93 m, care ca elevă, în 1976, obţinea la pentatlon, 4463 de puncte, şi **Ion Buligă** care, în 1977, stabilea cea mai bună performanţă mondială la tetratlon copii 10—14 ani. Sînt doar trei modele de sportivi din atîţia cîţi au fost depistaţi pentru marea performanţă din concursurile şcolare organizate de CNEFS, MEI, CC al UTC şi C.N.O.P.

Obiective ;

a. cunoaşterea nivelului iniţial al deprinderilor şi calităţilor motrice, a altor capacităţi motrice ca; simţul tempoului şi al ritmului, coordonarea senzoro-motrice, echilibrul în faza de zbor.

b. selecţia şi pregătirea elevilor din gimnaziu pentru probele tetratlonului şcolar şi, respectiv, pentru secţiile de performanţă.

2.2. Metode şi conţinut.

Calitatea de activist sportiv în învăţămînt şi CJEFS mi-a dat posibilitatea să urmăresc şi să apreciez imensa disponibilitate pe care o asigură şcoala — în special ciclul primar şi gimnazial — pentru atletismul de performanţă.

Calităţile copiilor componenţi ai echipelor de tetratlon care „vin" în concursurile şcolare prin hărnicia colegilor din unităţile de învăţămînt (majoritatea fără specializare atletism)

Tabelul 1

Nr. crt.	Echipa	Săritura în lungime	Viteza 60 m	R.1	R.2	D	D^2
1	P.1	5,19	7,9	1	2	1	1
2	P.2	5,14	7,8	2	1	1	1
3	P.3	4,98	8,0	3	3	0	0
4	P.4	4,56	8,1	4,5	4,5	0	0
5	P.5	4,56	8,3	4,5	9,5	5	25
6	P.6	4,53	8,3	6	9,5	3,5	12,25
7	P.7	4,25	8,6	7	11,5	4,5	20,25
8	P.8	4,21	8,2	8	7	1	1
9	C.1	4,10	8,1	8,5	4,5	4	16
10	C.2	4,10	8,2	8,5	7	1,5	2,25
11	C.3	4,06	8,6	11	11,5	0,5	0,25
12	K.1	4,00	8,2	12	7	5	25
13	K.2	3,97	8,9	13,5	14	1,5	2,25
14	K.3	3,97	8,8	13,5	13	0,5	0,25
						Total	106,50

nu sînt întotdeauna valorificate pe deplin de către specialiștii din secțiile de performanță, uneori conduși de rutină, conservatorism, de o mentalitate îngustă, bazată pe realizarea unui succes efemer. Așa se face că acest studiu conține material acumulat în ultimii trei ani de la 8 școli din municipiul Ploiești, 3 din orașul Cîmpina și 3 din comunele subordonate.

Pentru a asigura un grad cît mai înalt de validitatea rezultatelor, am folosit ca metodă de bază experimentul, efectuînd măsurători antropometrice, teste pentru determinarea calităților motrice de bază și specifice, precum și pntru determinarea unor indici ai dezvoltării fizice, comparînd datele obținute de la prima participare în concurs (deci inițiat în probele tetratlonului) și ultima participare (așadar elevii din clasele VI, VII, VIII și chiar elevi din clasa a V-a, cu calități semnificative).

Datele obținute în urma măsurătorilor antropometrice au fost corelate cu indicii obținuți la testarea calităților motrice de bază conform probelor din S.U.V.A. și unele din lucrarea „Selecția în sport" — atletism, iar indicii calităților motrice au fost corelați cu performanțele obținute în această perioadă de studiu în probele tetratlonului.

Pentru a cerceta relația dintre factorii respectivi variabili, a fost folosită metoda calculului coeficientului de corelație a lui Spearman — prin diferența rangurilor după formula;

$$RS = 1 - \frac{6 \Sigma D^2}{N(N^2 - 1)}$$

RS = coeficientul de corelație
$D\Sigma^2$ = suma pătratelor diferențelor dintre ranguri
N = numărul de echipe luate in studiu

Rezultatele obținute **(tabelul 1)** mi-au dat o orientare reală asupra eficienței pregătirii, dozării efortului și evaluării rezultatelor atletice ale echipelor.

Elevele de la P. 1 la P. 8 sînt din Ploiești, de la C. 1 la C. 3 din Cîmpina și de la K. 1 la K. 3 din comu-

Tabelul 2

X	P.1	P.2	P.3	P.4	P.5	P.6	P.7	P.8	C.1	C.2	C.3	K.1	K.2	K.3
T.1	264	252	261	248	247	163	189	211	224	206	161	213	164	166
T.2	278	256	272	256	251	172	198	230	237	219	177	229	190	182

nele subordonate. D. 2 = 106,50, iar valorile obținute la cele două probe fiind media aritmetică a rezultatelor realizate la componenții unei echipe.

Studiind indicele de corelație, în cazul obținerii unui număr real pozitiv și cît mai apropiat de 1, este posibilă o legătură între cei doi factori puși în discuție și de influențare reciprocă, ca atare, la nivel înalt, iar dacă indicele se apropie de zero, se indică un nivel mai scăzut de corelație (lipsa tendinței celor doi factori studiați de a fi prezenți, simultan, în acțiune reciprocă).

În studiul nostru rezultă că :

R.s. = 1 — 6106,5/14(196—1)R.S. = 0,76

Deci, R. S. este pozitiv și mai mic decît 1, ceea ce arată că există o corelație bună între săritura în lungime și alergarea de viteză.

De asemenea, în scopul studierii și aprecierii gradului de adaptare a organismului la efort, am folosit testul lui Ruffier, care face raportul valorilor înregistrate de puls în urma unui efort standard : 30 genuflexii efectuate într-un interval de 45 de secunde, frecvența cardiacă fiind înregistrată în trei momente diferite, în perioada de revenire care are o durată totală de un minut ;

P = pulsul în stare de repaus înainte de efort în 15 sec. ;

P.1 = pulsul înregistrat după efectuarea a 30 de genuflexiuni în 45 secunde, imediat după efort pe 15 sec.

2 = pulsul înregistrat după 30 sec. de la înregistrarea P. 1 pe 15 sec.

Fiecare valoare se înmulțește cu 4, obținîndu-se astfel pulsul pe un minut.

Se aplică formula matematică ;

I.R. = (P+1,1+1,2)—200/16.

Pentru utilizarea indicilor obținuți s-a folosit următoarea scală ;

— sub 1 — foarte bun
— 1,1 — 5 — bun
— 5,1 — 10 — mediocru
— 10,1 — 15 — slab
— peste 15,1 — foarte slab

Operațiunea de testare a capacității de efort s-a efectuat de două ori pe an, și anume : la începutul trimestrului I, pentru a cunoaște valoarea inițială, și la sfîrșitul trimestrului al III-lea, pentru a aprecia progresele realizate, deci eficiența mijloacelor folosite, a activității desfășurate an de an.

Ca modalitate de testare a capacității fizice, de investigare a capacității de efort, a solicitărilor fizice la care profesorul îi supune pe elevi, s-a folosit înregistrarea frecvenței cardiace care ne-a dat indicații foarte prețioase și în cazul aprecierii calitative și a celei cantitative a efortului, după următoarea apreciere ;

— sub 130 pulsații/minut
— efort pur aerob ;
— 130—170 p/m.
— efort predominant aerob
— 170—185 p/m.
— efort mixt (50% aerob, 50% anaerob)
— peste 185 p/m.
— efort predominant anaerob.

3. REZULTATE ȘI INTERPRETARE:

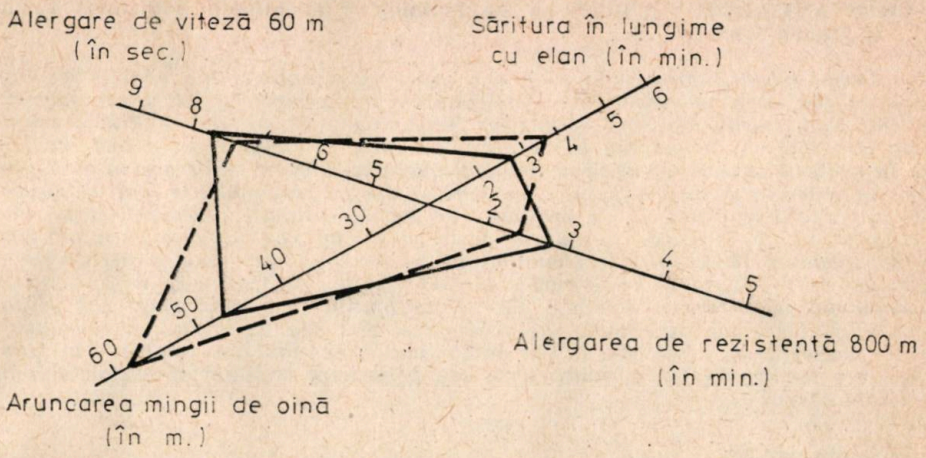
Sintetizînd și interpretînd datele obținute, a rezultat tabelul 2 în care se observă diferențe semnificative între cele 14 echipe, dependente de mai mulți factori, printre care selecția, starea de sănătate, pregătirea sportivă și de concurs, factorii psiho-sociali, condițiile de concurs s.a.

Aceasta reprezintă media aritmetică de punctaj la tetralon (X) la primul concurs (an școlar 1982/1983) T. 1 și al doilea concurs (an școlar 1984/1985) T. 2, în toate cazurile urmărite, obținîndu-se creșteri semnificative de la T_1 la T_2.

Aceasta demonstrează că profesorii au lucrat constant în cadrul cercului sportiv de atletism și al activităților de educație fizică, realizînd o selecție corespunzătoare, lecții bune din punct de vedere calitativ și eficiente, ca selecție a mijloacelor, densitate și dozare.

Desigur, au fost situații în care am intervenit, la unii colegi, în analizele periodice, în cadrul unor acțiuni metodice, pentru orientarea antrenamentului, din punct de vedere al însușirii tehnologiei moderne, ca și pentru abordarea aspectului formativ.

Din compararea rezultatelor de la T. 1 la T. 2, a rezultat următoarea motricogramă între punctajele obținute la probele tetratlonului băieți.



4. CONCLUZII.

4.1. Tetratlonul școlar, datorită celor 4 probe axate pe calități motrice F.V.R. 1, contribuie la pregătirea fizică generală a elevilor de gimnaziu, iar prin mijloacele specifice atletismului realizează concomitent dezvoltarea acestor calități motrice.

4.2. Tehnica acestor probe cu grad crescut de complexitate poate fi însușită și consolidată de copii, asigurîndu-se condiții ușurate și începînd cu triatlonul, chiar de la clasa a II-a.

4.3. Dat fiind timpul liber de care dispun copiii de gimnaziu, se poate efectua un număr mare de ore de antrenament și pregătire (se poate lucra zilnic).

4.4. Aceste probe combinate constituie piatra de temelie a pregătirii multilaterale și polivalente a categoriilor de copii I, II și juniori III, vîrsta elevilor din gimnaziu, vîrsta cu care se lucrează în secțiile de performanță la atletism și alte ramuri de sport.

BIBLIOGRAFIE

1. DEMETER A. Bazele fiziologice ale educației fizice școlare, Ed. Stadion București 1974.
2. MITRA GH., MOGOȘ AL. : Dezvoltarea calităților motrice, Ed. Sport-Turism — București 1977.
3. NICU A. și colab. : Potențialul biomotric al populației școlare din clasele V—VIII (broșură CNEFS 1980).
4. * * * Linia tehnico-metodică a FRA „Buletin tehnic FRA 1975, 1976.
5. * * * Plan unitar de pregătire pentru secțiile de copii și juniori FRA 1981.

D. CONSTANTINESCU : Etude concernant l'instruction de l'équipe de tétrathlon scolaire du collège

C'est une nécessité impérieuse dans le monde contemporain de créer et de développer chez les élèves des aptitudes pour l'activité du corps, en utilisct l'entraînement organisé des qualités de perception et motrices, ainsi que la faculté d'évaluer rapidement et exactement les situations limite. Les qualités physiques générales, les habitudes motrices doivent conduire à un seul but : rendre plus agréables les actions physiques de la vie professionnnelle et celles du temps libre. Ces exigences peuvent être satisfaites à l'école par les moyens de l'athlétisme ; la pratique a confirmé le fait que les épreuves athlétiques scolaires combinées (triathlon, tétrathlon, pentatholn) contribuent au développement de l'athlétisme de masse et de performance, aussi bien pour sélectionner et instruire les collégiens à l'activité de performance que pour leur assurer une formation multilatérale. Cette étude présente l'expérience accumulée durant trois ans et affirme que les épreuves combinées constituent la pierre de fondement de l'instruction multilatérale et polyvalente des collégiens.

D. CONSTANTINESCU: A Study on the Training of an Athletic Tetrathlon Team in Middle Schools

Today when body fitness is in the focus of attention, one should develop aptitudes for body activities in schoolchildren by organizing for them such a training that should develop both their perceptive and motive qualities, stress being also laid on developing the children's ability to judge rapidly and accurately in difficult situations. General physical qualities, motive skills are to be developed in order to make the physical actions of the professional life and of leisure both more efficient and more pleasant. In school, athletics contributes to the fullfilment of these requirements. As testified to by reality, combined athletic events organized in school (the triathlon and pentathlon) contribute to the development of mass and high performance athletics alike. In this way it is possible to carry out an effective selection and a goodmultilateral training of the youth for high performance activities. The study describes the experience accumulated by the author along three years. The author underlines that the combined athletic events are landmarks for a multilateral and polyvalent training of schoolchildren in middle schools.

(Urmare din pag. 33)

D PAUL: A Study on the Level of Development of Psycho-Motive Aptitudes Compared to the Effort Capability of Schoolchildren in the Physical Education Lesson

The author makes known the results of an investigation undertaken with 36 schoolchildren belonging to the seventh and eighth classes of No. 1 General School of the commune of Joița. The investigation, which is largely described, aimed at highlighting the connection between the schoolchildren's psycho-motive aptitudes and their effort capability during routine physical education classes, in which physical exercises in the forms of games and competition were resorted to. The main conclusion reached was that the use of physical exercises in the forms of games and competition offered the possibilities of rapidly and efficiently developing the schoolchildren's effort capability and of adequately developing their psycho-motive aptitudes.

REÎNNOIȚI-VĂ ABONAMENTUL LA REVISTA

„EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT"

INTRODUCERE ÎN INSTRUIREA PROGRAMATĂ A JUNIOARELOR ŞI JUNIORILOR LA BASCHET

Prof. CRISTINA TĂBĂRAŞ
Prof. CONSTANTIN DÎRJAN

Clubul Sportiv Şcolar Nr. 2 Bucureşti

I. CONSIDERAŢII GENERALE.

Bazele instruirii programate au fost stabilite, printre alţii, de Skinner (20) care a pus în valoare propria sa teorie a condiţionării operante, scoţînd în evidenţă „relaţiile de întărire", respectiv relaţiile dintre comportament şi consecinţele acestuia.

Relaţiile de întărire contribuie determinant la modelarea comportamentului, îmbunătăţind conţinutul metodelor tradiţionale ale învăţării în care :

1. nu învăţăm decît ceea ce facem — accentul punîndu-se pe răspuns ;
2. învăţăm din experienţă — determinantă fiind ocazia în care survine răspunsul ;
3. învăţăm prin încercări şi erori — nota dominantă constituind-o consecinţele răspunsului.

Condiţionarea operantă, respectiv relaţiile de întărire au condus la elaborarea instruirii programate în cadrul căreia ceea ce se învaţă constituie un program, acesta fiind partea cea mai importantă a instruirii programate, deoarece cu cît răspunsul este mai bine elaborat, cu atît cresc şansele de succes (Cerghit, 3).

În instruirea programată elementele învăţării ca proces psihic care urmăreşte , dobîndirea de comportamente noi, asimilarea de informaţii însoţită de achiziţionarea de noi operaţii şi deprinderi (Skinner, 20) rămîn fundamentale în structura impusă de organizarea specifică a procesului de instruire.

Principiile care organizează instruirea programată sînt :

1. participarea activă şi independentă ;
2. paşii mici ;
3. progresul gradat ;
4. întărirea imediată a răspunsului ;
5. ritmul individual de lucru ;
6. răspunsurile corecte ;
7. repetiţia.

Aceste principii ordonează şi optimizează raporturile care se stabilesc între cele două componente fundamentale ale procesului de instruire — profesorul şi sportivul — în condiţiile în care procesul de instruire este abordat ca un sistem, iar profesorul şi sportivul ca subsisteme constitutive.

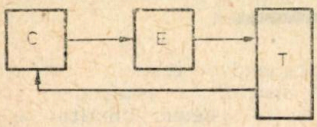
Abordînd procesul de instruire de pe poziţia teoriei generale a sistemelor se pune în evidenţă faptul că „omul este un sistem integral, dinamic, deschis, hipercomplex, probabilist, cu memorie, autoreglabil, adaptiv şi anticipativ" (Restian, 19).

Ţinînd seama de aceste caracteristici, optimizarea procesului de instruire a impus interpretarea sa ca un sistem cibernetic în care raporturile dintre subsistemele componente au la bază mecanismele de feed-back şi feed-before.

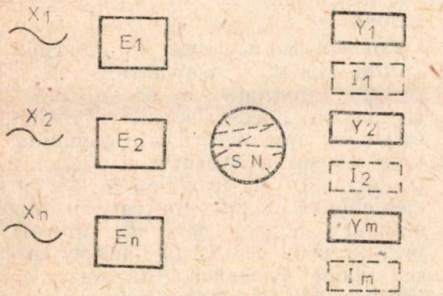
Concept fundamental al ciberneticii, ştiinţa comenzii, transmiterii şi controlului informaţiei în organismele vii şi maşini, „feed-back"-ul presupune existenţa unui centru de comandă, a unor organe de execuţie şi a unor traductori care să urmărească variaţiile elementului reglat, în care utilitatea reacţiei depinde doar de informaţia primită retroactiv, fapt pentru care i se spune mecanism de retroreacţie (Restian, 19). Ca principiu feed-back-ul urmăreşte să refacă ordinea în funcţionarea unui sistem pentru menţinerea randamentului optim.

În vederea asigurării controlului în sistemele cibernetice a fost introdus conceptul de feed-before care presupune existenţa unor traductori care să informeze centrul de comandă despre evenimentele care ar putea produce anumite tulburări, iar centrul de comandă să fie suficient de plastic pentru a putea îndrepta deciziile care rezultă în urma prelucrării informaţiilor primite, spre diferite organe pentru a le regla în aşa fel activitatea încît să poată preveni tulburările pe care evenimentele ce au generat informaţiile respective le-ar putea produce (Restian, 19). Rezultă că în mecanismul de feed-before utilitatea unei reacţii, unei strategii, din mulţimea strategiilor posibile, depinde atît de informaţiile generate de evenimentele din mediu, cît şi din informaţiile generate de starea propriilor sale elemente.

Schema unui circuit feed-back, ceva mai perfecționat care cuprinde un centru de comandă C, un organ de execuție E și un traductor T, care, sesizînd diferența dintre comanda dată și



cea efectiv realizată, în condițiile unor perturbații, informează retroactiv, centrul de comandă despre această variație pentru a fi corectată (După Restian, 19). Schema mecanismului feed-before în care exteroreceptorii E_1, E_2 ... E_n recepționează informațiile generate de modificările x_1, x_2 ... x_n ale mediului și le trimite unui element care, așa cum se întîmplă în cazul sistemului



nervos SN, are posibilitatea de a îndrepta deciziile care rezultă, spre oricare dintre organele de execuție y_1 y_2 ... y_m, de la care primește apoi, prin intermediul circuitelor de feed-back, informațiile recepționate de interoceptorii I_1, I_2 ... I_m, pentru a putea stabili valorile de utilitate și a alege strategia cea mai adecvată pentru păstrarea identității sistemului (După Restian, 19).

Prin specificul său mecanismul de feed-before realizează o constantă în ordinea de funcționare a componentelor unui sistem prin anticiparea evenimentelor entropice și reducerea sau anularea efectelor acestora.

În realizarea instruirii programate ținînd seama de abordarea acesteia ca un sistem cibernetic trebuie să se aibe în vedere faptul că la baza percepției materialului de învățat (...) stă teoria formării în etape a acțiunilor mentale :

1. bazele orientative ale acțiunii — cunoașterea preliminară ;

2. formarea acțiunii pe plan extern — pe obiectul modelului sau acțiunea materializată ;

3. formarea acțiunii pe planul verbal extern ;

4. formarea acțiunii pe planul verbal intern ;

5. formarea acțiunii pe plan mental (Malinowski, 16).

Ținînd seama de principalele componente ale învățării motrice — mentală și motrică — implicate în pregătirea junioarelor și juniorilor formarea în etape a acțiunilor mentale se succede în două etape relativ distincte :

— o etapă în care este dominant caracterul reproductiv al acțiunilor, caracteristică învățării ;

— o etapă în care dominant este caracterul anticipativ al acțiunilor, caracteristică perfecționării.

În cadrul etapei reproductive, determinantă pentru nivelul perfecționării, trebuie avute în vedere două aspecte fundamentale :

1. mișcările imitate sînt evident mai ușor de însușit atunci cînd modelul este foarte clar ;

2. mișcările nu pot fi reproduse cu ușurință dacă modelul nu se află în fața ochilor (Malinowsky, 16).

II. OBIECTIVELE CERCETĂRII.

Ținînd seama de principiile instruirii programate, cele mai importante obiective ale cercetării au fost următoarele :

1. Stabilirea unui algoritm al lecției de antrenament în care succesiunea realizată să se apropie cît mai mult de modelul jocului specific diferitelor categorii de vîrstă.

2. Raționalizarea exercițiilor funcție de temele și obiectivele specifice fiecărei categorii de vîrstă.

3. Introducerea raționalizării în execuția exercițiilor în scopul evaluării efectului imediat și cumulat în succesiunea categoriilor de vîrstă.

4. Verificarea eficienței utilizării diagramelor care prezintă CE, CUM și CÎT trebuie executat, asigurînd astfel controlul și autocontrolul execuției.

5. Optimizarea raporturilor dintre volumul, intensitatea și complexitatea lucrului efectuat și evaluarea anticipată a timpului total de lucru ca relație dintre timpul total de execuție și timpul de pauză, funcție de temele spe-

cifice fiecărei componente a algoritmului lecției de antrenament.

6. Optimizarea raportului dintre cunoștințe și deprinderi prin discriminarea dintre două sau mai multe variante de execuție a procedeelor tehnice și acțiunilor tactice în cadrul sistemelor de joc specifice fiecărei categorii de vîrstă.

7. Realizarea obiectivării modelului de joc propriu și al adversarului pentru a evalua modelul de pregătire realizat în cadrul fiecărei categorii de vîrstă.

8. Realizarea participării jucătoarelor și jucătorilor la elaborarea strategiilor utilizate în realizarea modelului de pregătire și de joc prin analiza și interpretarea datelor și observațiilor acumulate în pregătire și activitatea competițională în succesiunea categoriilor de vîrstă și a nivelurilor de pregătire.

III. IPOTEZELE CERCETĂRII.

Abordînd pregătirea junioarelor și juniorilor în conformitate cu principiile instruirii programate am avut în vedere, printre altele, următoarele ipoteze :

1. Eficiența pregătirii este determinată de stabilirea unui model al pregătirii, corespondent diferitelor categorii de vîrstă.

2. Realizarea modelului de pregătire este funcție, în sens metodologic, de conținutul, organizarea și defășurarea fiecărei lecții de antrenament.

3. În cadrul fiecărei lecții de antrenament orice execuție se poate cantifica și evalua pe baza valorilor numerice și procentuale ale parametrilor care obiectivează execuția.

4. Orice exercițiu nu se poate executa sub formă de concurs, nivelul execuției fiind determinat de timpul de antrenament acumulat și cunoștințele dobîndite.

5 Conținutul lecției de antrenament se poate cantifica anticipat și se obiectivează prin valorile parametrilor specifici fiecărei execuții și exercițiu.

6. Ținînd seama de specificul desfășurării lecției de antrenament ca proces algoritmic și a jocului, ca proces aleator, raționalizarea, standardizarea și execuția sub formă de concurs, organizarea și desfășurarea lecției de antrenament se pot apropia de specificul jocului competițional.

7. Utilizarea unor coduri semantice și ectosemantice contribuie la creșterea eficienței organizării și desfășurării lecției de antrenament și jocului, pe baza optimizării raporturilor dintre cunoștințe și deprinderile specifice.

8. Obiectivarea jocului în cadrul fiecărei categorii de vîrstă contribuie la autocontrolul și autoevaluarea fiecărei jucătoare și fiecărui jucător în raport de pregătirea efectuată și evoluția realizată în competiție.

9. Obiectivarea pregătirii și jocului competițional contribuie la elaborarea strategiilor pe termen scurt și lung cu privire la modificările introduse în modelul de pregătire și de joc.

10. Determinarea modelului de joc al echipei contribuie la evaluarea modelului selecției și de pregătire, a fiecăruia separat și a determinărilor reciproce.

IV. DESFĂȘURAREA CERCETĂRII.

Cercetarea a fost efectuată în perioada 1976—1986, acumulînd date și observații din lecțiile de antrenament și jocurile oficiale, după cum urmează :

— în perioada 1976—1984, pentru juniori I ;

— în perioada 1983—1986, pentru junioare I ;

— în perioada 1976—1982, pentru juniori II ;

— în perioada 1980—1983, pentru junioare II ;

— în perioadele 1976—1980 și 1984—1986, pentru juniori III ;

— în perioada 1978—1980, pentru junioare III.

V. METODE, PROCEDEE ȘI TEHNICI FOLOSITE ÎN CERCETARE

În efectuarea cercetării au fost folosite :

a) pentru acumularea de date și observații psiho-pedagogice :

- observația ;
- discuțiile
- chestionarele.

b) pentru organizarea lecției de antrenament :

- algoritmul optim de desfășurare a lecției ;

c) pentru optimizarea raportului dintre teme și obiective :

- raționalizarea exercițiilor ;

d) pentru evaluarea execuției fiecărui exercițiu :

- standardizarea prin parametri cantitativ-calitativi ;

e) pentru stabilirea a ce, cum și cît trebuie executat :

- diagrama fiecărui exercițiu folosit în cadrul fiecărei componente a algoritmului lecției ;

f) pentru evaluarea obiectivă a evoluției echipei și jucătorilor și jucătoarelor în competiție :

- fișa de înregistrare a jocului ;
- evaluarea numerică și procentuală a parametrilor modelului de joc pentru echipa proprie și adversă și a fiecărui jucător ;
- determinarea coeficientului de randament și stabilirea clasamentului pentru CEL MAI BUN JUCĂTOR AL ECHIPEI.

VI. REZULTATE ȘI INTERPRETAREA LOR.

Pe parcursul perioadei în care s-a efectuat cercetarea rezultatele obținute au condus la realizarea obiectivelor și validarea ipotezelor cercetării.

Printre cele mai importante rezultate pot fi consemnate următoarele :

• Cu privire la organizarea lecției de antrenament :

A fost stabilit algoritmul de desfășurare care a asigurat creșterea eficienței fiecărei lecții, componentele acestuia fiind :

1. circuite mixte ;
2. circuite tehnice ;
3. complexe tehnice de atac-apărare ;
4. pase, dribling, aruncări la coș ;
5. atacul ;
6. apărarea ;
7. contraatacul ;
8. jocul școală.

• Cu privire la raționalizarea exercițiilor folosite în pregătire :

Au fost selecționate exerciții care să asigure realizarea obiectivelor stabilite pentru fiecare temă a programului de pregătire, corespunzător conținutului modelului de pregătire specific fiecărei categorii de vîrstă.

Au rezultat :

— pentru I = 70 de diagrame ;
— pentru 2 = 25 de diagrame ;
— pentru 3 = 45 de diagrame ;
— pentru 4 = 100 de diagrame ;
— pentru 5 = 70 de diagrame ;
— pentru 6 = 109 diagrame ;
— pentru 7 = 27 diagrame.

• Cu privire la standardizarea exercițiilor folosite în pregătire :

Au fost determinați parametrii ale căror valori numerice și procentuale permit obiectivarea și evaluarea lucrului efectuat în cadrul exercițiilor folosite. Parametrii stabiliți sînt următorii :

1. direcția de desfășurare a acțiunii ;
2. distanța parcursă ;
3. timpul de execuție al unei repetări ;
4. numărul de procedee solicitate ;
5. numărul de repetări ;
6. numărul de jucători inclus în exercițiu ;

— timpul de pauză ;
— valorile pulsului ;
— procentajul eficacității.

Pe lîngă rezultatele obținute în legătură cu dinamica efortului în pregătirea juniorilor publicate în 1972, în perioada 1976—1986 au fost publicate rezultatele, implicate în cercetarea prezentată, cu privire la :

— modelul jucătorului, jocului și echipei ;
— apărarea, ca factor de echilibrare ;
— pregătirea fizică, o problemă de planificare și organizare a antrenamentului ;
— implicații cantitative în determinarea eficacității pregătirii ;
— cum se pregătește o echipă campioană ;
— algoritmi, standardizare și programare în organizarea pregătirii ;
— aplicativitatea și eficiența modelelor în pregătirea baschetbaliștelor junioare.

În ceea ce privește nivelul performanțelor obținute în perioada 1976—1986, cele mai reprezentative sînt următoarele :

— titlul de campioană de juniori III, în 1979 ;
— locul II în finala juniorilor II, în 1980 ;

— locul IV în turneele finale ale juniorilor I în 1977, 1978, 1982 și 1983 ;

— 10 jucători promovați în lotul RSR de juniori ;

— 1 jucător promovat în lotul RSR de seniori ;

— 8 jucători promovați în echipe de categoria A ;

— 8 jucători promovați în echipe de categoria B ;

— locul IV în turneul final al junioarelor II, în 1984 ;

— locul IV în turneul final al junioarelor I, în 1986 ;

— 6 jucătoare promovate în lotul RSR de junioare ;

— 4 jucătoare promovate în lotul RSR de cadete ;

— 3 jucătoare promovate în lotul RSR de senioare ;

— 10 jucătoare promovate în echipe de categoria A.

VII. CONCLUZII

Considerată ca o etapă în activitatea profesională, perioada de referință în cercetarea efectuată și rezultatele obținute induc la formularea unor concluzii care, în concordanță cu titlul lucrării, impun în mod necesar continuarea cercetării în scopul elaborării unei cărți referitoare la instruirea programată în pregătirea junioarelor și juniorilor.

Cele mai importante concluzii care se impun la încheierea perioadei în care s-a efectuat cercetarea sînt următoarele :

1. În concordanță cu categoria de vîrstă, nivelul performanțelor este funcție de modelul selecției și a celui de pregătire.

2. Modelul selecției se constituie ca un sistem ai cărui parametri specifici manifestă valori ce tind spre o anumită stabilitate.

3. Modelul de pregătire se constituie ca un sistem ai cărui parametri specifici manifestă valori permanent dinamice.

4. În ecuația „selecția + pregătirea = performanța", factorul dinamic îl constituie pregătirea.

5. Nivelul performanțelor este funcție de modelul jucătorului echipei și jocului în cadrul fiecărei categorii de vîrstă și este determinat, printre alți factori, de organizarea lecției de anament care se constituie ca un factor favorizant sau limitativ.

6. În optimizarea organizării, desfășurării și eficienței lecției de antrenament, algoritmul acesteia se asociază raționalizării și standardizării mijloacelor folosite.

7. Raționalizarea și standardizarea mijloacelor contribuie la creșterea eficacității fiecărei lecții, aceasta din urmă fiind determinată de nivelul capacității funcționale și al execuției tehnice, de capacitatea de analiză și decizie ale fiecărei jucătoare și fiecărui jucător, în funcție de categoria de vîrstă.

8. Desfășurarea fiecărei lecții se poate anticipa în privința tuturor exercițiilor utilizate, permițînd evaluarea cantitativ-calitativă prin raportul dintre anticipativ și retrospectiv.

9. În funcție de factorii care limitează frecvența la lecțiile de antrenament sau jocuri, se pot stabili strategii care să se adapteze condițiilor reale, față de cele anticipate, ale desfășurării lecției sau jocului.

10. Utilizarea elementelor specifice limbajelor semantice și ectosemantice contribuie determinant la realizarea dirijării, controlului și schimbului de informații între profesori și jucători-jucătoare, în funcție de nivelul lor de pregătire și categoria de vîrstă.

11. Utilizarea diagramelor și determinarea variantei optime de execuție respectă principiile instruirii programate în varianta lineară a acesteia.

12. Abordarea lecției de antrenament în conformitate cu principiile instruirii programate impune în mod necesar o informare de largă cuprindere pentru a putea rezolva problemele de complexitate pe care le ridică pregătirea junioarelor și juniorilor, pentru a realiza atît perfecționarea celor cu care lucrăm, cît și propria noastră perfecționare profesională, ținînd seama de faptul că, așa cum precizează John Wooden,

„Succesul este pacea minții care este un rezultat direct al satisfacției personale în a ști că ceea ce faci este cel mai bine pentru a deveni cel mai bun, în ceea ce știi că ești capabil să devii".

BIBLIOGRAFIE

1. **Berindei, A.** : Instruirea programată. Editura Facla, 1979

2. **Bărbulescu, C.** : Știința organizării. Editura Științifică, 1974

3. **Cerghit, I.** : Metode de învățământ. Editura Didactică și Pedagogică, 1980

4. **Chiriță, G.** : Optimizarea lecției de educație fizică. Editura Stadion, 1972

5. **Chiriță, G.** : Pedagogia. Editura Stadion, 1974

6. **Dîrjan C.** : Despre modelarea ca metodă și posibilitățile adaptării ei în antrenamentul sportiv. Sportul peste hotare, nr. 90, CNEFS-CCEFS, 1972

7. **Dîrjan, C.** : Contribuții la problema dinamicii efortului în pregătirea baschetbaliștilor juniori. Revista E.F.S., nr. 4, 1972

8. **Dîrjan, C.** : Elemente determinante în orientarea pregătirii echipei reprezentative de baschet. Revista E.F.S., nr. 6, 1974

9. **Dîrjan, C.** : Un model al jucătorului, echipei și jocului de baschet la juniori și junioare. Revista E.F.S., nr. 1, 1977

10. **Dîrjan, C.** : Pregătirea fizică, o problemă de planificare și organizare a antrenamentului în baschet. Revista E.F.S., nr. 8, 1978

11. **Dîrjan C.** : Algoritmi, standardizare și programare în organizarea pregătirii juniorilor la baschet. Revista E.F.S., nr. 5, 1982

12. **Epuran, M.** : Psihologia educației fizice. Editura Sport-Turism, 1976

13. **Gîrmacea, C.** : Aspecte ale tratării diferențiate pe baza activității independente. Revista Tribuna Școlii, nr. 286, 19.04.1986

14. **Jinga, I.** : Educația ca investiție în om. Editura Științifică și Enciclopedică, 1981

15. **Hriscă, A., Predescu, T., Dîrjan, C.** : Programa de baschet pentru secțiile din cluburilor sportive școlare. M.E.I., 1984

16. **Malinowski, S. V.** : Învățarea programată și sportul. CNEFS-CCEFS

17. **Popescu-Neveanu, P.**: Tehnica pomării didactice. Editura Didactică și Pedagogică, 1974

18. **Popescu Neveanu, P.** : Dicționar de psihologie. Editura Albatros, 1978

19. **Restian, A.** : Elemente de patologie informațională. Editura Dacia, 1977

20. **Skinner, B. F.** : Revoluția științifică a învățămîntului. Editura Didactică și Pedagogică, 1971

21. **Șiclovan, I.** : Teoria educației fizice și sportului. Editura Sport-Turism, 1979

22. **Teodorescu, L.** : Probleme de teorie și metodică în jocurile sportive. Editura Sport-Turism, 1975

23. **Zaharia, G.** : Metoda lucrului cu întrecere în lecția de educație fizică. Revista E.F.S., nr. 11, 1970

CRISTINA TABARAȘ et C. DIRJAN : Introduction à l'instruction programmée des juniors (filles et garçons) au basketball

Les éléments d'enseignement de l'instruction programmée sont fondamentaux dans la structure imposée par l'organisation spécifique du processus d'instruction.

Les principes de l'instruction programmée sont :

— *la participation active et indépendante ;*
— *les petits pas ;*
— *le progrès gradué ;*
— *l'affermissement immédiat de la réponse ;*
— *le rythme individuel de travail ;*
— *les réponses correctes ;*
— *la répétition.*

Ces principes optimisent les relations des deux composantes fondamentales du processus d'instruction — le professeur et le sportif —, le processus d'instruction constituant un système tandis que le professeur et le sportif forment des sous-systèmes constitutifs.

La pratique de la leçon d'entraînement, conformément aux principes de l'instruction programmée, exige une large information afin de résoudre les problèmes complexes de la préparation des juniors et de perfectionner l'activité du professeur et des élèves.

CRISTINA TĂBARAȘ and C. DÎRJAN: Introduction to the Programmed Training of Juniors in Basketball

In the programmed training, the learning elements are fundamental factors in the structure imposed by the specific organization of the training process.

The principles governing the programmed training are:

— an active and autonomous participation
— gradual development
— gradual progress
— immediate responses
— an individual working pace
— correct responses
— systematic revision.

These principles coordinate and optimize the relations established between the two fundamental components of the training process — the teacher and the sportsman — under the conditions when the training process is approached as a system and the teacher and sportsman as constitutive subsystems.

Programmed training necessarily implies good information, for the training of juniors involves complex problems, and confronts the teacher with challenges. The teacher is bound to improve the work of his pupils and improve his work on them.

„EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT" apare lunar în 64 de pagini bogat ilustrate

CERCETĂRI PRIVIND EFECTELE HGH LA SPORTIVII DE PERFORMANŢĂ*

Prof. dr. docent MARCELA PITIŞ şi colab.

INTRODUCERE

Numeroase lucrări de cercetare din domeniul medicinii sportive încearcă în ultimii ani să evidenţieze efectele metabolice favorabile exercitate de hormonul de creştere hipofizar la sportivi de performanţă, în susţinerea biologică a efortului (2, 3, 6, 11, 13, 22, 25), Într-un studiu recent (7 — 1. Drăgan şi colab., 1986) autorii evitedenţiază următoarele rezultate preliminare la un grup de performeri (halterofili şi atlete) după administrarea a 6 injecţii intramusculare (cîte una săptămînal, a 2 mg 9—4 UI per fiolă : creşterea semnificativă numai la fete a valorilor bazale serice ale HGH după tratament ; creşterea AGL seric la două ore după injecţie cît şi bazal la încheierea experimentului; îmbunătăţirea indicilor comportamentali şi de randament sportiv pe timpul tratamentului şi pînă la circa două săptămîni de la sistarea acestuia. Bazaţi pe aceste date preliminare autorii efectuează de astă dată un studiu controlat (dublu orb, placebo) pentru a evidenţia atît unele efecte metabolice şi de randament sportiv la două ore după o administrare unică de HGH cît şi la patru săptămîni, după administrarea a patru injecţii (cîte una săptămînal).

MATERIAL ŞI METODA

Au fost supuşi experimentului un număr de 14 subiecţi antrenaţi (halterofili, atleţi), de vîrstă medie cuprinsă între 22 şi 35 de ani, sănătoşi clinic şi aflaţi sub supraveghere medicală, şi un regim intens de antrenament zilnic (4—6 ore) şi o alimentaţie controlată (60—70 kcal/kg/24 ore şi o raţie proteică de 2,5 g/zi şi chiar pînă la 3—4 g la halterofili).

Subiecţii au fost împărţiţi prin randomizare în două loturi : activ şi placebo, cuprinzînd cîte 7 subiecţi fiecare.

Timp de patru săptămîni consecutiv s-a administrat intramuscular cîte o fiolă pe săptămînă de HGH preparat de Institutul de Endocrinologie din Bucureşti (respectiv 2 mg — 4 UI per fiolă) la lotul A, în timp ce subiecţii din lotul B au primit în aceleaşi condiţii produsul placebo (apă distilată). Modul de preparare al HGH este redat în bibliografie (15, 16).

La începutul şi sfîrşitul experimentului (în condiţii bazale) cît şi la două ore după injectare, atît iniţial cît şi final după 4 injecţii, au fost înregistraţi la toţi subiecţii următorii parametri : HGH seric (μU/ml) ; testosteronul plasmatic (ng/ml); mioglobinaplasmatică (nmol/l); AGL seric (mEq/l-met. Eggstein); 17 KS urinari (mg/24 h — met. Zimmerman); forţa scapulară şi lombară, determinate dinamometric şi calcularea indicelui de forţă raportat la greutatea coroporală ; consumul maxim de oxigen (VO_2max/kg) şi travaliul total pe 1 minut realizat la bicicleta ergometrică (test CMS pentru evaluarea puterii anaerobe globale). Metodologia de evaluare a ultimilor indicatori este descrisă în monografia Medicina Sportivă (I. Drăgan şi colab. — Editura Sport-Turism, 1983).

Pentru dozarea testosteronului seric s-a folosit tehnica RIA-separare cu polietilenglicol (PEG) cu kit provenit din RPU; limite normale: pentru bărbaţi adulţi, între 20—60 ani, 2—9 ng/

*) La elaborarea lucrării — efectuată în Centrul de Medicină sportivă, în colaborare cu Institutul de Endocrinologie, Catedra de farmacologie din IMF Bucureşti şi Institutul Medico-legal din Bucureşti — au colaborat conf. dr. **I. Drăgan**, prof. dr docent **V. Stroescu**, cercetător principal **Ligia Simionescu**, dr. **M. Popa**, dr. chimist **Ionel Droc**, dr. **A. Vasiliu**, dr. **I. Duma**, chimist principal **Elena Georgescu**, dr. **A. Rosetti**, dr. **A. Popovici**, dr. **G. Ioniţă**, dr. **V. Stroescu**.

TABEL Nr. 1

EVOLUȚIA UNOR PARAMETRI BIOLOGICI

(n=14)

LOT A=7 (ACTIV)

	ÎNAINTE			DUPĂ			$p(b_1-b_2)$
	$BAZAL_1$	$EFORT_2$	p(b-c)	$BAZAL_2$	$EFORT_1$	p(b-c)	
HGH seric (uU/ml)	5,51±4,34	45,24±37,60	<0,01	18,01±16,53	12,52±9,81	ns	<0,05
AGL (mEq/l)	0,55±0.08	0,59± 0,10	ns	0,64± 0,12	0,71±0,13	ns	<0,05
17 KS urinari (mg/24 h)	10,6±2,4	12,7± 2,8	ns	14,1±3,10	16,7 ±3,7	ns	<0,05
Testosteron plasmatic (ng/ml)	10,90±3/02	8,75± 3,60	< 0,05	8,88± 3,29	9,71±1,65	ns	ns
LOT B=7 (PLACEBO)							
HGH (uU/ml)	2,84±0,75	4,35± 5,35	ns	8,52±15,45	2,27±0,55	ns	ns
AGL (mEq/l)	0,61±0,11	0,63± 0,12	ns	0,67± 0,14	0,73±0,14	ns	ns
17 KS urinari (mg/24 h)	8,9±2,1	10,5±2,3	ns	11,1 ± 2,7	13,4±2,9	ns	ns
Testosteron plasmatic (ng/ml)	9,86±0,45	9,93± 0,81	ns	9,87± 1,13	10,22±0,52	ns	ns
Mioglobină plasmatică nmol/l	ACTIV						
	1,055±0,52	1,62± 0,60	<0,20	1,27± 0,60	1,21±0,57	<0,45	<0,35
	PLACEBO						
	1,207±0,33	1,59± 1,32	<0,40	0,98± 0,33	1,04±0,51	ns	<0,35

TABELUL 2

EVOLUȚIA UNOR PARAMETRI BIOLOGICI LA SUBIECȚI TRATAȚI CU HGH
(n=14)

LOT A (n=7)

	ÎNAINTE	DUPĂ	SEMNIFICAȚIA (p)
FORȚA SCAPULARĂ	66,3 ± 7,9	75,56± 9,7	<0,05
FORȚA LOMBARĂ	204,51±20,4	219,64±22,6	ns
INDICE FORȚA	1,0 ± 0,09	1,10±0,11	<0,05
VO_2 max./Kg	48,7 ± 4,8	51,5 ± 5,1	ns
TTR (1') kg	29,6±3,2	31,7 ± 3,6	ns
LOT B (PLACEBO) (n=7)			
FORȚA SCAPULARĂ	61,52± 6,82	65,16± 9,10	ns
FORȚA LOMBARĂ	206,82±21,7	215,72±22,3	ns
INDICE FORȚA	0,97± 0,09	1,05± 0,1	ns
VO_2 max./Kg	50,4 ± 5,0	52,3 ± 5,4	ns
TTR (1') Kg	30,4±3,2	30,8 ± 3,5	ns

ml iar pentru femei adulte, 20—40 ani, între 0,2—0,9 ng/ml. Radioactivitatea a fost măsurată la un contor gama tip LKB-minigama 1275, iar calculul rezultatelor a fost efectuat cu ajutorul unui calculator electronic tip Apple II Europlus, utilizînd un program RIA-Rev. (A2) recomandat de OMS (Ligia Simionescu „Radioimunoanaliza hormonilor", București, Editura Medicală, 1982).

Pentru dozarea mioglobinei plasmatice s-a folosit tot tehnica RIA — separarea cu PEG, cu kit provenit din RPU și utilizînd aceeași tehnologie de lucru ca și pentru testosteronul seric. Valorile normale pentru tehnica utilizată sînt de 0—3,6 nmol/l.

REZULTATE ȘI DISCUȚII

Rezultatele obținute prin prelucrare statistico-matematică (testul „t" Student) sînt redate în tabelele nr. 1 și 2. În ceea ce privește HGH seric se remarcă o creștere semnificativă la grupul A a valorilor obținute la 2 ore după prima injectare în timp ce după a patra injecție valorile chiar scad, nesemnificativ; în același timp remarcăm o creștere semnificativă a valorilor bazale, inițial și final.

Modificări în același sens, însă nesemnificative statistic se remarcă la grupul B (placebo). Modificări neconcludente se remarcă în ceea ce privește valorile AGL serici bazal, inițial și final la grupa tratată, a 17 KS urinari în condiții bazale (inițial — final) tot la grupa tratată și a valorilor testosteronului plasmatic bazal și post efort, după prima administrare de HGH; în ceea ce privește mioglobina plasmatică modificările sînt nesemnificative statistic și neconcludente la ambele grupe. Referitor la forța scapulară, lombară, indicele de forță, VO_2max. și TTR 1 remarcăm creșteri ușor semnificative ale forței scap'uare și a indicelui de forță raportat la greutatea corporală, numai la grupa tratată cu 4 injecții HGH (deci după a patra injecție), semnificația acestor modificări putînd fi pusă în legătură cu eventualele modificări metabolice induse de HGH (deoarece la lotul martor nu apar asemenea modificări).

CONCLUZII

Studiul efectelor acute (la 2 ore) și a celor cronice (la 4 săptămîni, după administrarea săptămînal a 2 mg HGH intramuscular) comparativ cu un lot martor (placebo) de subiecți aflați în condiții asemănătoare de viață și efort fizic cu grupul tratat, permite următoarele concluzii:

— creșteri semnificative ale HGH seric la două ore după injectare și a valorilor bazale după 4 injecții (cîte una săptămînal);

— unele modificări metabolice, ca expresie a efectelor cronice ale HGH, cum ar fi AGL, 17 KS urinari;

— scăderea semnificativă a testosteronului plasmatic la două ore după prima administrare a HGH, variație ce nu apare la lotul placebo;

— creşterea forţei scapulare şi a indicelui de forţă musculară după 4 săptămîni de tratament cu HGH..

Făcînd o estimare globală a acestui studiu corelat cu cel anterior (7), putem aprecia unele efecte favorabile ale HGH la sportivi, de tip metabolic ergotrop, cu prevalenţa celor acute la bărbaţi şi a celor cronice la femei, fapt ce impune elucidarea unor aspecte prin noi studii.

BIBLIOGRAFIE

1. Abraham G. A., (1977) : Handbook of radio-immunoassay Marcel Dek ker Inc. New. York.
2. Beloiu D. D. (1974) : Metabolismul hormonilor Patologie biochimică, Ed. Medicală
3. Cioară Z. (1973) ; Studiul hormonului de creşterea la tinerele sportive de performanţă Simpozion ştiinţific Cluj.
4. Cioară Z. (1974) : Modificările nivelului hormonului de creştere seric la sportivi supuşi efortului fizic. Congresul III European de medicină sportivă, Budapesta, 22—25 IX.
5. Cioară Z. (1976) : Cercetări privind modificările hormonului de creştere plasmatic şi a funcţiei tiroidiene în efort Al III-lea Congres Naţional de Endocrinologie, Bucureşti.
6. Cioară Z. (1981) : Contribuţii la studiul dinamicii hormonului de creştere la sportivii de performanţă. Teza de doctorat, IMF Bucureşti.
7. Drăgan I., Stroescu V., Simionescu L., Droc I., Vasiliu A., Popa M., Stroescu V. (1986): Cercetări privind efectele HGH la sportivi de performanţă Rev. EFS/nr. 2, p. 44—50.
8. Franchimont M. D. (1986) : Clinics in Endocrinology and metabolism. Vol. 15/number 1, February, W. B. Saunders Company, London, Philadelphia Toronto.
9. Jaffe B. M., Berhrman H. R. (1974) : Metods of hormone radioimmunoasway Academic Press New-York.
10. Milcu Ş., (1976) : Endocrinologie clinică Ed. Medicală, Bucureşti.
11. Merimée T. J. (1979) : Growth hormone secretion and action In : Degroot L. J. — Endocrinology, vol. I, grune 4 Statton, p. 123, New-York.
12. Louis E., Underwood A., Joseph D'Ercole, David R., Clemmons, Judson, J Van Wyk (1980): Paracrine functions of somatomedins Clinics in Endocrinology and metabolism. Vol. 15, nr. 1, February, p. 59—72.
13. Pop T., Cioară Z., Drăgan I., Uţă I. (1975) : Recherches concernant les variations de l'hormone de croissance plasmatique chez les sportifs de haute compétition sous l'influence du stress psychique Med. du Sport, 1. p. 324—326, Paris
14. Simionescu L. (1971): Rezultate statice şi dinamice ale radioimunodozării hormonului de creştere în endocrinopatii Şt. Cercet. Endocrinologice.
15. Simionescu L. (1979) : Compuşi marcaţi şi radiofarmaceutici cu aplicaţii în medicină Ed. Academiei R.S.R., Bucureşti.
16. Simionescu L. (1982) : Radioimunoanaliza hormonilor Ed. Medicală, Bucureşti.
17. Simionescu L., Dimitriu V., Zamfir Grigorescu D., Aman E., Terbancea M. (1982) : The simultaneous isolation of human pituitary hormone 1. Human growth hormone.
18. Steinetz B. G., Giannini T., Butter M., Popich F. (1972) ; Therole of growth hormone in the anabolic action of methandrostanolone. Endocrinology, 95, 1398
19. Stroescu V. (1986): Farmacologie clinică — vol. II, Ed. medicală Bucureşti.
20. Taylor W. N. (1982) : Anabolic steroids and the athlete Mc Farland Camp., Jefferson N. C. und London.
21. Underwood L. E. (1984) : Rapport of the conference on uses and possible abuses of biosynthetic human growth hormone New. England J., Med., 311, 684.
22. Van Vlient G., Styne D. M., Kaplan S. L., Grumbach M. N. (1983): Growth hormone treatment for short stature. New England J., Med. 308, 1016.
23. Venerando A. (1974): Medicina dello Sport. Societa Editrice Universo, Roma.
24. Williams R. T. (1981); Textbook of endocrinology Sanders W. B., Comany, New-York.
25. Von Kley H. K., Krüs Kemper H.L (1985): Influence on performance by peptide hormones : growth hormone an anabolic doping agent ? Sportmedizin, nr. 4, p. 46—52.

MARCELA PITIȘ et collaborateurs : Recherches concernant l'application du HGH aux sportifs de performance

Les auteurs effectuent une étude contrôlée (placebo-double blind) avec 14 sportifs de performance, de sexe masculin, en vue de mettre en évidence les effets aigŭs (après deux heures) et chroniques (après 4 semaines, du HGH, produit á l'Institut d'Endocrinologie „C. I. Parhon".

Le groupe traité a reçu, pendant 4 semaines, l'injection intramusculaire d'une fiole de HGH (2 mg = 4 U.I.) par semaine, tandis que le lot témoin a reçu du placebo, dans les mêmes conditions. Avant et deux heures après l'administration de la première injection et avant l'administration de la dernière injection (don basalement) et deux heures après, on a déterminé les paramètres suivants : HGH sérique, AGL sériques, 17 KS urinaires, le testostérone plasmatique, la myoglobine plasmatique, la force scapulaire et lombaire, l'indice de force rapporte au poids du corps VO_2 max et TTR 1' — ces deux derniers paramètres étant rapportés au poids du corps. Dunant l'expérimentation, tous les sujets ont été surveillés médicalement, ils ont eu un régime alimentaire contrôlé et un programme d'entraînement identique. Durant cette période, tous les sujets ont été parfaitement sains, ils n'ont pas manifesté des réactions adverses à ce produit. Le traitement statistique des donn es obtenues (le test „t" Student) a mis en evidence une série d'effets aigus au groupe traité, comparativement au groupe témoin (hausse significative du HGH sérique basal), ainsi què certains effets chroniques (hausse de la force scapulaire, de l'indice de force, des 17 KS urinaires), ce qui indique la possibilité des effets metaboliques de type ergothrope chez les sportifs de performance (ā ce qu'il paraît, surtout les effets aigŭs chez les garçons et les effets chroniques chez les filles).

MARCELA PITIȘ and Team : Research on HGH with High Performance Sportsmen

The authors have carried out a controlled experiment (doubleblind — placebo) with 14 high performance sportsmen in order to highlight the acute effect (after two hours) and the chronical effects (after four weeks) of HGH, a product devised by the, C. I. Parhon" Endocrinology Institute of Bucharest. The group of sportsmen were given a HGH intramuscular shot each week over a four-week period i.e. 2 mg = 4 I.U.), and the reference group were given placebo under the same conditions. Before giving the first shot and two hours later, and before the last shot (therefore basally) and two hours later, the following parameters were determined : seric HGH, seric AGL, urinary 17 KS, plasmatic testosteron, plasmatic mioglobin, the scapular and lombar stremgth the strength index in terms of the body weight, the max. VO_2 and TTR 1' (the last two parameters also in terms of the body weight) All the subiects were under medical control throughout the experiment, their diet was controlled too, and so was their programme of training. No adverse reactions occurred during the experiment. The statistical processing of the data obtained (the „t" Student test) showed some acute effects in the tested group as compared to the reference one (a significant growth of the bazal seric (HGH) as weil as some chronical effects (the growth of the scapular strength of the strength index and of the urinary 17 KS), which points to the possibility of ergotropic meetabolic effects in high performance sportsmen (it seems that the accute effects are dominant in boys and the chronical ones in girls).

Abonamentele la revista „EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT" se fac prin oficiile P.T.T.R., factorii și difuzorii de presă

PERFORMANȚA SPORTIVĂ CONTEMPORANĂ ȘI CONFRUNTĂRILE SUPREME, JOCURILE OLIMPICE

Lector univ. DORIN ALMĂȘAN

Institutul Politehnic Cluj-Napoca

Înainte de a vorbi despre subiectul propriu-zis, performanța sportivă contemporană văzută prin prisma Jocurilor Olimpice, să ne oprim puțin asupra unei teme care ni se pare deosebit de interesantă: **valoarea rezultatelor unor întreceri sportive mai mult sau mai puțin îndepărtate.** Și, mai ales, să analizăm- sumar-cîteva din aceste rezultate realizate în competițiile vechilor întreceri elene, rezultate pe care — mai mult ca sigur—, nu le vom cunoaște niciodată cu exactitate. Pentru că, firește, criteriile de apreciere erau altele, condițiile total diferite, materialele și unitățile de măsură la fel. Și-apoi, să nu uităm că pe atunci cei mai apreciați-uneori chiar singurii-cronicari sportivi erau poeții, comentatori ai tuturor evenimentelor epocii, supuși însă unor erori firești, entuziaști peste măsură, subiectivi de multe ori, știutori mai puțin avizați cîteodată. Se cunoaște faptul că DROMOSUL era o probă clasică, cea mai importantă în concursuri, că se alerga pe nisip și măsura 192,27 m. Important în această întrecere era doar învingătorul după numele căruia întreaga ediție a Jocurilor respective își primea denumirea. Cunoaștem o mulțime de nume ale unor învingători la vechile întreceri, în diferite probe; cifre însă, recorduri, rezultate, extrem de puține. Despre aruncări-și mai ales sărituri — ne-au rămas informații ciudate. Știm, de exemplu, că discul— construit din lemn la început, apoi din piatră și aramă —, avea o greutate care varia între 1,5 kg și 5 kg și că se arunca de pe un piedestal, dar fără elan.

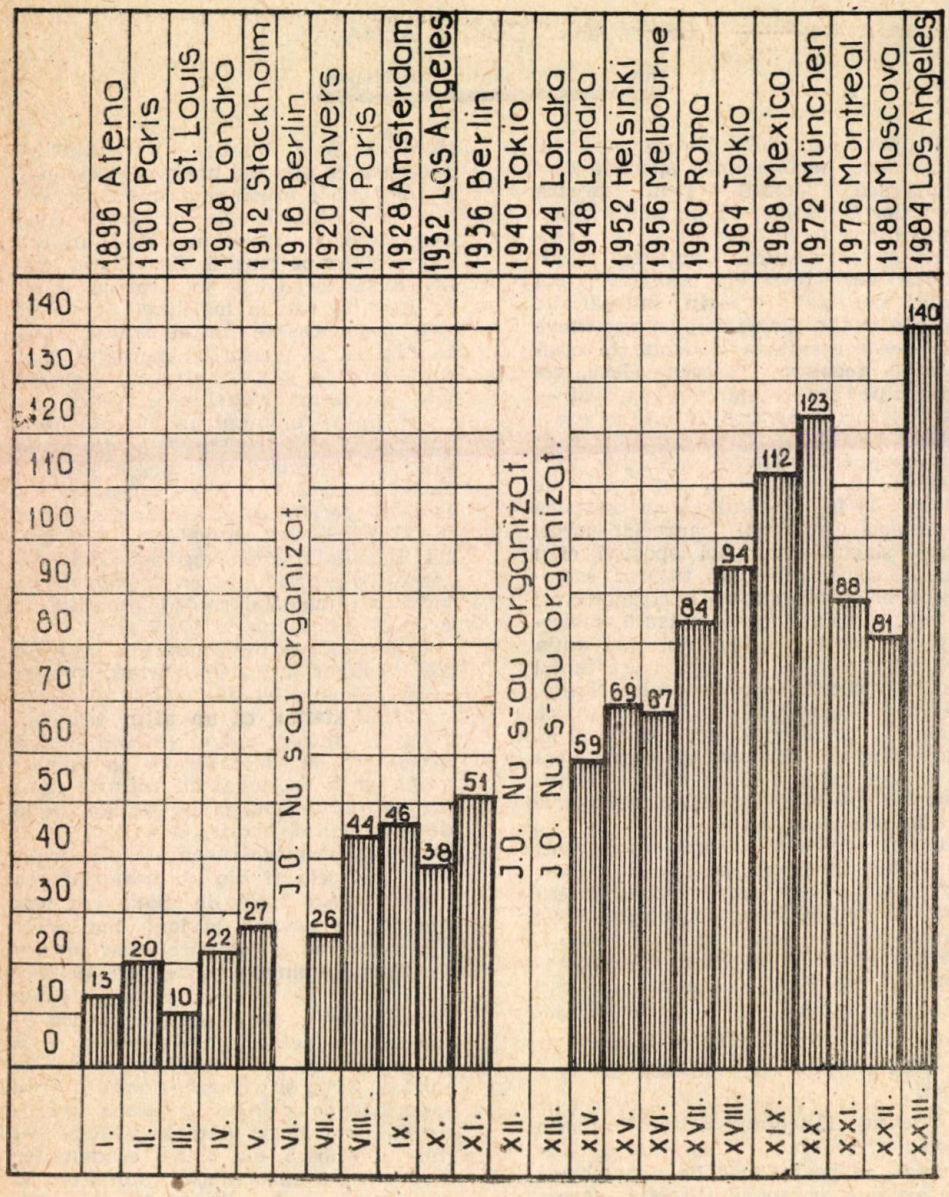
Celebrul „Discobol" a lui Miron, din secolul al IV-lea î.e.n., se pare că anticipează, cu peste 2000 de ani, tehnica de astăzi a aruncării discului. Aruncarea suliței, exercițiu militar de primordin, se practică în competiții atît la țintă cît și la distanță; „obiectul" se propulsa cu **ajutorul unei cureluse** care îi imprima o viteză mai mare. Săriturile sînt probele care ne lasă total descumpăniți: în primul rînd, fiindcă se executau **pe muzică, fie** că era vorba de sărituri de pe loc sau cu elan, în lungime sau în înălțime, prin cerc sau peste coardă. În al doilea rînd, pentru că se făceau cu ajutorul unor mici haltere, din plumb sau din piatră, de formă lenticulară, legate sau doar ținute în mîini în timpul săriturilor. „Cazul Phayllos" a dat mult de furcă cercetătorilor: unele surse afirmă că acest atlet din Crotona a realizat în secolul al V-lea î.e.n sărituri de 55 de picioare, echivalentul a 17 metri. Rezultatul este exagerat chiar punîndu-ne problema că era vorba de un triplusalt (actualul record mondial în această probă este de 17,97 m.).

În legătură cu performanțele de forță ale vechilor greci, se afirmă, printre altele, că un atlet și-a ridicat pe soclu propria-**i statuie, că un altul** a înconjurat un întreg stadion ducînd o viță pe umeri, că un oarecare învingător vestit ar fi sugrumat cu mîinile chiar un leu. Obiectivitatea ne obligă, după două milenii de istorie, să ne întrebăm: **oare ce dimensiuni avea statuia ridicată pe soclu și din ce material era confecționată ? Cît de mare era vita purtată pe umeri ? Și leul, leul acela sugrumat, nu a fost oare doar un pui de fiară, un animal bolnav sau dresat?**

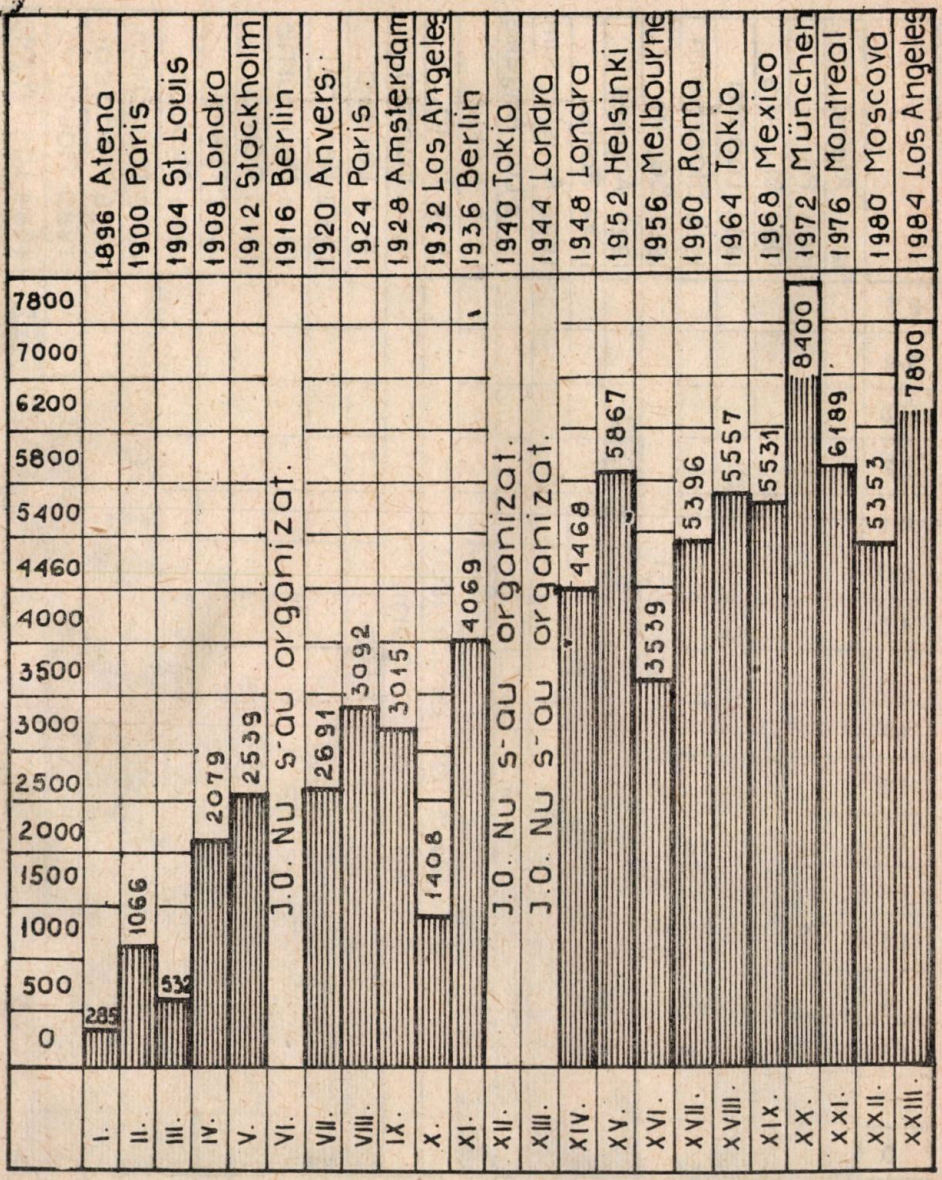
Divagînd pe această temă, trebuie să afirmăm că nu sîntem de acord cu părerile — încă răspîndite uneori — că în antichitate sau chiar în evul de mijloc, forța și vigoarea omului erau superioare celor de azi. În afară de faptul că speranța de viață la naștere era mult inferioară, din cauza epidemiilor frecvente, a alimentației sumare și nerationale —, dezvoltarea fizică reflectată prin indici antromopometirici obiectivi era cu mult sub valoarea datelor

Evoluția numărului de țări, de participanți și de discipline sportive la jocurile olimpice moderne

A.) Țări



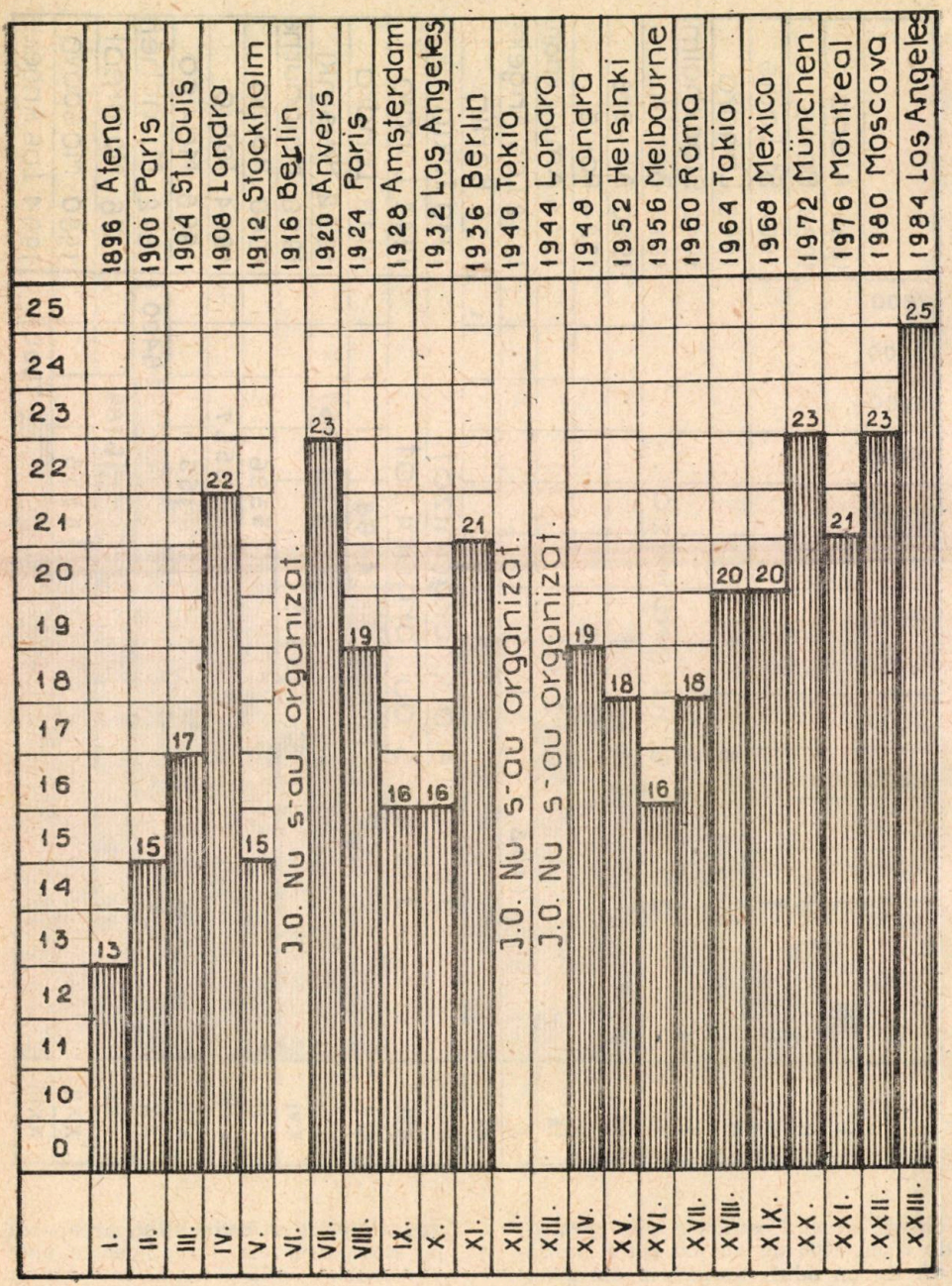
B.) Participanți



contemporane. Costumele unor cavaleri de acum 1000 de ani nu pot fi îmbrăcate de **un adult normosom** din zilele noastre. Nu vorbim nici de excepții care au existat fără îndoială, ci de fenomenul în general.

Părerea noastră în această problemă este clară : dacă printr-un absurd joc al întîmplării și al timpului, ar apărea pe stadioanele din zilele noastre unul din marii învingători ai întrecerilor antice, el nu ar avea, într-o întrecere atletică, nici o șansă într-o confruntare cu cîțiva atleți de azi, chiar de valoare medie. Dar e mai bine să nu știrbim

C.) Discipline sportive



aureola legendarilor eroi, deci să nu ne mai punem astfel de probleme — de altfel imposibil de lămurit — şi să revenim la aspectele palpabile, concrete ale temei.

Jocurile Olimpice moderne beneficiază de cîteva atribute care le situează pe un plan valoric calitativ şi cantitativ superior celor din antichitate :

— În primul rînd, tendinţa spre UNIVERSALITATE, din punct de vedere al ţărilor participante şi al numărului de participanţi **(vezi figura nr. 1)** ;

— În al doilea rînd, tendinţa de a cuprinde în sfera ORGANIZATORICĂ ţări din **cît mai multe** continente ale lumii. Vechea instituţie a Jocurilor Olimpice fiinţase 1172 de ani fără să-şi schimbe locul de desfăşurare ; omonimele lor moderne s-au desfăşurat — în doar 90 de ani — în 18 oraşe din **15 ţări reprezentînd** 4 continente.

— Competiţiile antice erau supuse unor rigori de natură naţională, socială, rasială ; cele contemporane ţind spre desfiinţarea tuturor discriminărilor SOCIALE, NAŢIONALE, POLITICE, RASIALE, RELIGIOASE.

— **Întrecerile olimpice moderne** se caracterizează, din ce în ce mai mult, şi printr-o ORGANIZARE SUPERIOARĂ, prin existenţa unui for tutelar competent şi suprem, COMITETUL INTERNAŢIONAL OLIMPIC, prin atragerea şi cointeresarea statelor, guvernelor, municipalităţilor în organizare, prin folosirea la maximum a tuturor cuceririlor ştiinţei şi tehnicii actuale ;

— În acest sens trebuie arătat şi rolul imens pe care-l joacă în competiţiile moderne MASS-MEDIA, interesul arătat acestora de către presă, radio şi **televiziune, participarea** indirectă la întreceri — datorită transmisiunilor prin satelit — **a miliarde de oameni**, de pe întregul mapamond.

— În sfîrşit, poate cel mai pregnant fenomen care se constată cu prilejul **Jocurilor Olimpice moderne este acela al creşterii aproape permanente**, a dezvoltării quasi-incredibile a performanţelor sportive.

La întrebarea firească : **cine** sau **ce** determină aceste progrese ? Care sînt **factorii decisivi** în evoluţia uimitoare a cifrelor ? putem răspunde cu unele **certitudini şi cu unele supoziţii. Iată-le:**

a) OMUL este factorul determinant şi decisiv în această scară a progresului. În acest carusel al recordurilor. HOMO SAPIENS tinzînd spre HOMO COSMICUS revine mereu la tendinţele firești, ancestrale ale lui HOMO LUDENS pe care sublimîndu-le le transformă în aspiraţii spre autodepăşire şi perfecţiune. Omul, cu calităţile sale motrice şlefuite în cel mai înalt grad, **cu talentul său subordonat pregătirii**, cu marile lui posibilităţi de efort, fizic şi psihic-avînd la bază o puternică motivaţie, omul este capabil de performanţe înalte în toate domeniile.

b) SOCIETATEA este aceea care **validează şi încorporează** atît **întrecerea** cît şi **rezultatul** ei **şi recordul**. Nu se poate concepe o mare performanţă în afara vieţii sociale, în pustiu, în junglă sau pe o treaptă de dezvoltare primitivă ; chiar dacă aceasta ar exista, chiar dacă, prin excepţie s-ar realiza, **ar rămîne** izolată, excentrică, nerecunoscută.

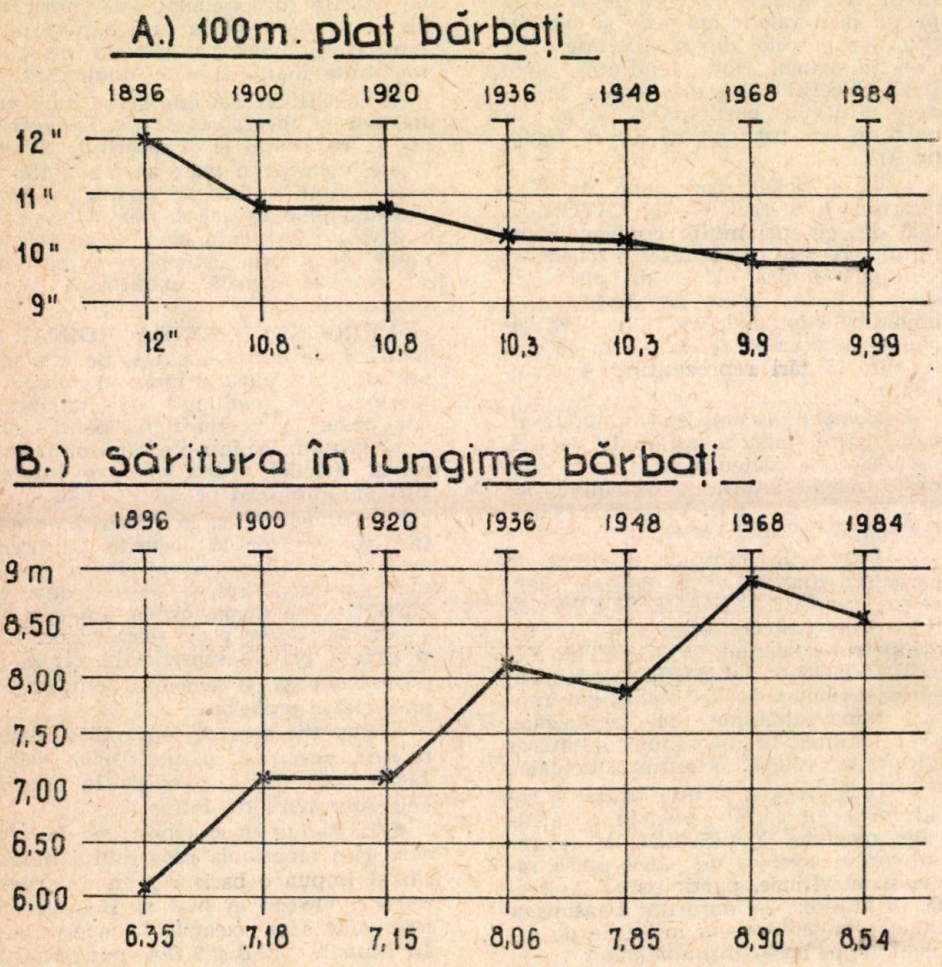
c) PROGRESUL EXTRAORDINAR al tehnicii de antrenament şi de concurs stimulat de numărul mare al competitorilor, de mulţimea şi duritatea concursurilor, acerba luptă pentru obţinerea unui **loc într-o** echipă olimpică, mitul marilor vedete sportive întreţinut şi amplificat pe diverse căi.

Pentru edificarea în privinţa evoluţiei rezultatelor la Jocurile Olimpice moderne, am ales doar cîteva probe mai reprezentative, şi acestea doar la bărbaţi şi la numai cîteva din ediţiile jocurilor. Ce se poate remarca atît **la o** primă privire **superficială cît şi la** o mai atentă şi temeinică studiere a majorităţii probelor ?

● Evoluţia aproape continuă a rezultatelor, începînd cu anul 1896, saltul făcut chiar de la o ediţie **la alta în** cele mai multe din întreceri.

● Existenţa unor momente de vîrf care rup monotonia progresului moderat şi **impun o barieră greu** de trecut uneori. Owens în 1936 şi Beamon în 1968 sînt două exemple în acest sens. În figurile 2 B şi 2 C se pot remarca „momentele" Owens şi Beamon iar în figura 2 D saltul făcut de aruncătorii de greutate după inovaţia lui O'Brien, salt apărut şi menţinut la mai mulţi **ani de la introducerea** noii tehnici. **Apariţia acestor** momente de vîrf se explică prin ivirea-uneori meteorică — a unor talente ieşite din comun, prin unele inovaţii tehnice despre care vom mai aminti, sau, în cazul săriturii record a lui Beamon — de 8,90 m — de însumarea tuturor factorilor favorizanţi, focalizaţi exact în timpul săriturii : **viteză, forţă, detentă, tehnică** (elan, bătaie zbor, aterizare), **prag „prins" milimetric, pregătire psi-**

Evoluția performanțelor unor probe olimpice în perioada 1896-1984

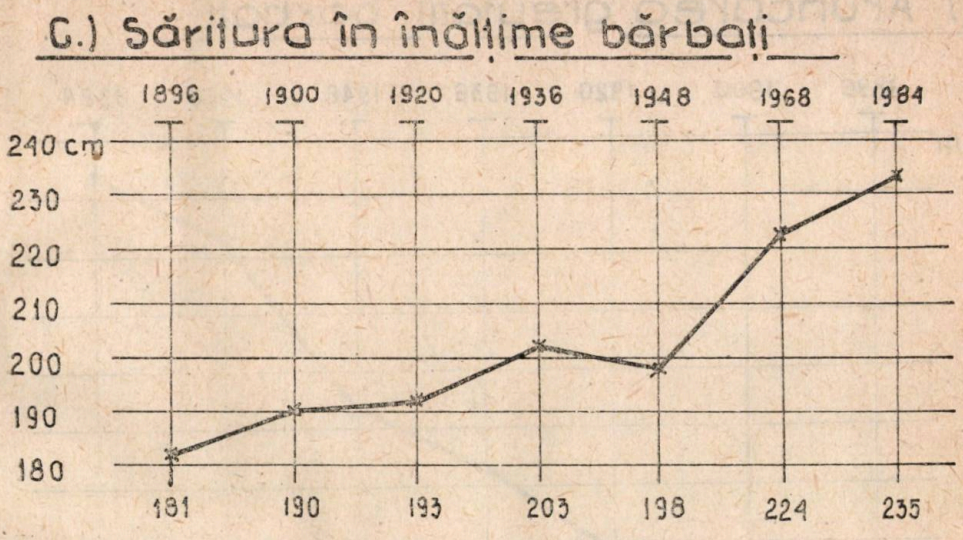


hologică adecvată, dorință de victorie, motivație, condiții de altitudine precum și meteorologice excelente, starea de sănătate perfectă, bioritm favorabil, etc.

• Analizînd recordurile mondiale obținute la atletism, natație, haltere sau tir, constatăm că acestea sînt obținute, mai ales, în anii preolimpici. Fapt explicabil prin numeroasele concursuri de verificare și selecție, prin concurența aprigă, prin dorința sportivilor de a se impune în ochii antrenorilor și selecționerilor.

• În anii din urmă — mai ales de cînd performanțele se apropie de plafonul lor maxim —, relativ puține recorduri mondiale sînt doborîte în timpul întrecerilor olimpice; majoritatea concurenților este convinsă că în această situație mai important e locul decît rezultatul.

• Progrese deosebite s-au înregistrat în probele olimpice clasice, gimnastică, lupte, box, lupte, scrimă, etc. Acolo însă unde rezultatele se consemnează în centimetri și secunde, progresul este evident, concret și indubitabil. Iar cau-



zele care duc la aceasta considerăm că sînt următoarele :

— 1. **Evoluția metodelor de antrenament** ; de la pregătirea sporadică, întîmplătoare, pragmatică, s-a ajuns la programe **științifice** de instruire. Au apărut noi metode de antrenament : în circuit, cu intervale, maratonul, izometria, etc. ;

— 2. **Creșterea efortului în pregătire.** S-a ajuns astăzi la trei antrenamente pe zi, volumul, intensitatea și complexitatea pregătirii atingînd cote maxime ;

— 3. **Inovații aduse în tehnica probelor.** Specialiștii și chiar sportivii, prin studii și observații, au adus îmbunătățiri unor probe sportive, elemente tehnice noi care au dus la mari progrese. În 1896, la Atena, cînd americanul Burke a luat startul de jos, a fost ridiculizat ; astăzi nu se concepe un altfel de start. Americanii O'Brien și Fosbury au revoluționat probele de aruncarea greutății și săritura în înălțime făcînd ca rezultatele să crească vertiginos ;

— 4. **Perfecționarea materialelor de concurs.** Pistele rapide de material plasplastic (tartan, recortan etc.) au făcut ca recordurile în probele de alergări de viteză să coboare la cifre fantastice. Cronometrajul electronic ajută la departajarea sportivilor care sosesc „în același timp", de fapt la diferențe de sutimi de secundă. Prăjina din fibre de sticlă a catapultat recordul mondial la 6 metri ducînd la o nouă tehnică acrobatică de trecere a ștachetei ;

— 5. **Creșterea bazei materiale** (săli, terenuri, stadioane, bazine), și modernizarea acestora ;

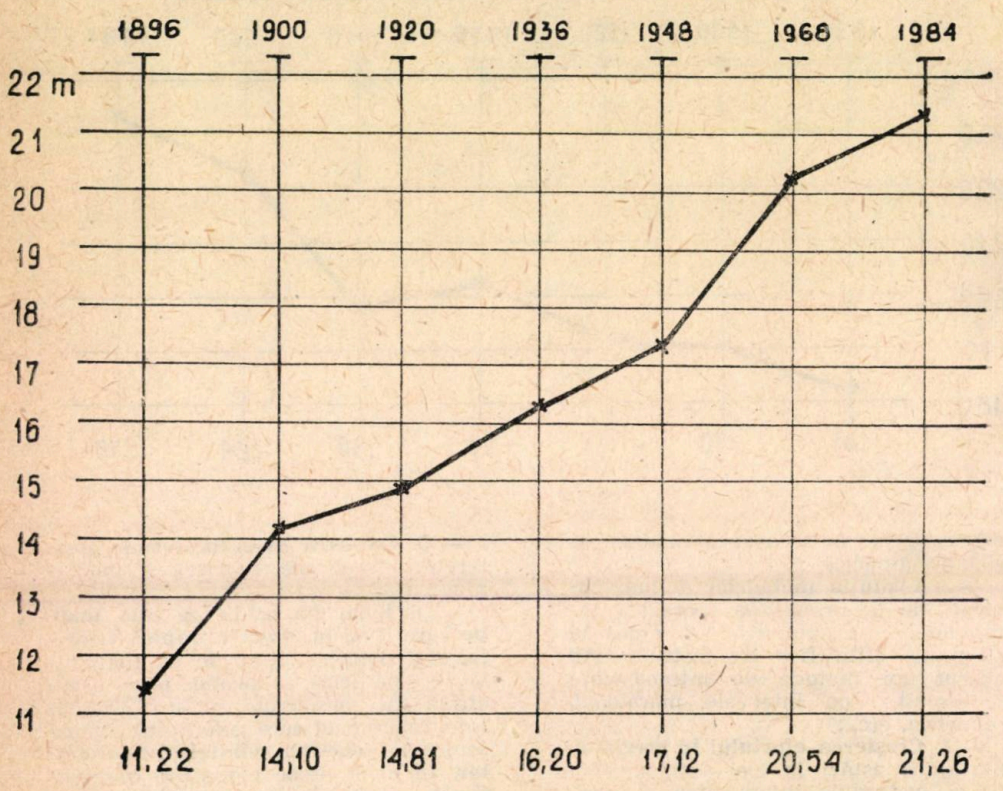
— 6. **Rolul din ce în ce mai mare pe care îl au în arena olimpică femeile,** care obțin rezultate de un înalt nivel și participă la probe, pînă acum cîțiva ani, considerate exclusiv masculine (maratonul spre exemplu). De asemenea, **coborîrea vîrstei concurenților,** în unele probe medaliile olimpice fiind cucerite de copii și adolescenți ;

— 7. **Reducerea diferenței de valoare între marile puteri sportive și unele țări cu o mai redusă tradiție în sport.** De asemenea, creșterea puterii în unele discipline, mai nou introduse în unele țări, dar care s-au dezvoltat pe un teren favorabil, impunîndu-se în arena internațională (atletismul și înotul în R.D.G., voleiul în SUA, gimnastica feminină în România, handbalul în Elveția și Ungaria, boxul în Cuba, halterele în Bulgaria, atletismul în unele țări din Africa, etc.);

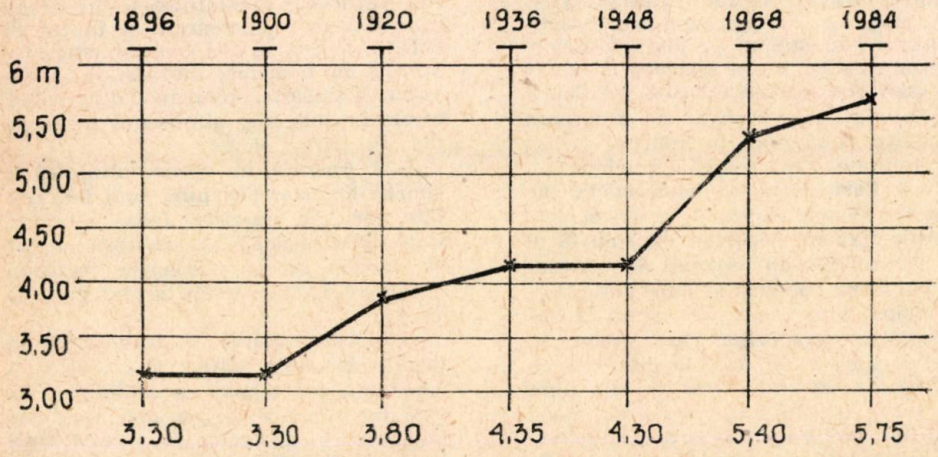
— 8. **Apariția în arena olimpică a sportivilor unor țări pînă mai ieri izolate,** țări din așa-zisa „lume a treia". Potențialul biologic al acestora ne fac să credem că la viitoarele întreceri olimpice ei vor avea un cuvînt greu de spus ;

— 9. **Cointeresarea și implicarea în problemele de pregătire și concurs a celor mai noi tehnici, a metodelor de vîrf din știință.** Medicina, mai ales, este chemată cu insistență să crească posibilitățile fiziologice firești ale omului,

D.) Aruncarea greutății bărbați



E.) Săritura cu prăjina



să-l facă apt de marea performanță fără însă a-i periclita echilibrul natural. La fel chimia, fizica, biologia, biomecanica, matematica, pedagogia, psihologia, cibernetica, ergonomia și alte ramuri ale științei își aduc aportul concertat la creșterea tuturor posibilităților de manifestare a sportivului contemporan.

În încheierea acestor succinte considerații sîntem nevoiți să amintim și de cîteva fenomene care, din păcate, ar putea știrbi, ar putea întina puritatea și integritatea Jocurilor Olimpice : este vorba de intenția de profesionalizare a jocurilor, care ar face astfel din sportivi niște simpli mercenari ai stadioanelor și de unele practici legate de folosirea stimulentelor de efort. Toate aceste probleme ar merita să facă, și chiar fac, obiectul unor studii serioase. În ce ne privește, noi considerăm că Jocurile Olimpice trebuie să rămînă în continuare deschise pentru toate țările lumii, că performanța rezultată trebuie să fie rezultanta unui antrenament cenzurat de legile amatorismului și că, în sfîrșit, el trebuie obținut pe căi exclusiv naturale, ca rod al pregătirii firești și ca o manifestare a personalității umane.

Este singura șansă de conservare și perpetuare a celei mai vechi instituții din lume, a unei instituții care de aproape 3000 de ani înfrună timpul și numeroase vicisitudini. Este singura cale de a păstra spiritul olimpic nealterat, singura posibilitate ca Jocurile Olimpice să continue să existe în posteritate ca una din cele mai nobile și mai înălțătoare realizări ale geniului uman.

BIBLIOGRAFIE

— Alexandrescu H. : OLIMPIADA '80, Editura Sport-Turism, București, 1982.

— Alexandrescu H. : OLIMPIADA CALIFORNIANĂ, Editura Sport-Turism, București, 1985

— Bănciulescu V. : JOCURILE OLIMPICE DE-A LUNGUL VEACURILOR, Editura UCFS, Buc. 1964

— Brahic H., Jeanbrau Y., Courtois P. : GUIDE DES SPORTS, Librairie Larousse, Paris, 1967

— Diem Carl : EWIGES OLYMPIA, A. Henn Verlag, Ratingen, Wuppertal, 1971

— Goga I., Bănciulescu V.: JOCURILE OLIMPICE MÜNCHEN 1972, Editura Stadion, București, 1973

— Goga I., Valeriu E. : OLIMPIADA MEXICANĂ, Editura CNEFS, București, 1969

— Goga I., Vilara R. : TOKYO, OLIMPIADA RECORDURILOR, Editura UCFS, București, 1965

— Kiriţescu C-tin : PALESTRICA, Editura UCFS, București, 1964

— Urziceanu R., Vornicu T. : CU SPORTIVII ROMÂNI LA MELBOURNE, Editura Tineretului Cultură Fizică și Sport, București, 1958

— Urziceanu R., Vornicu T. : JOCURILE OLIMPICE DE LA ROMA, Editura UCFS, București, 1961

— Vilara R. : MONTREAL '76, OLIMPIADA NADIEI COMĂNECI, Editura Sport-Turism, București, 1977

* * * : BULETIN D'INFORMATION, Roma 1960, Tokyo, 1964, Mexico 1968, Munchen 1972, Montreal 1976, Moscova 1980 Los Angeles 1984.

D. ALMĂȘAN : La performance sportive contemporaine et les confrontations suprêmes : les Jeux Olympiques

En comparaison avec les Jeux Olympiques antiques, les Jeux Olympiques modernes se caractérisent par leur tendance vers l'universalité, vers l'abolissement de toutes les discriminations — sociales, nationales, politiques, raciales, religieuses —, par une organisation supérieure, par une contribution toujours plus intense des mass-media au succes propagandistique de cette grande compétition et, naturellement, par réalisation de résultats d'un très haut niveau.

Les facteurs déterminant le progrès des Jeux Olympiques sont : les possibilités de l'homme, la société et — en une importante mesure — la technique d'entrainement et de concours. Par conséquent, on a enregistré ces dernières années des performances de pointe, de nouveaux records mondiaux et olympiques non seulement au cours des années préolympiques, mais aussi durant le déroulement de ces compétions.

L'auteur insiste sur la préoccupation de certains sportifs d'innover une série d'épreuves en utilisant des éléments techniques qui ont conduit à des résultats de grande proportion, sans parler de la contribution majeure du perfectionnement des matériaux de concours. Finalement, l'auteur mentionne les phénomènes susceptibles d'amoindrir la pureté et l'intégrité des Jeux Olympiques — la professionalisation et l'utilisation du doping.

D. ALMAȘAN: Today's Performance in Sports and the Highest Confrontations: the Olympic Games

When comparing the ancient with the modern Olympic Games one cannot help noticing that they have been tending to a greater and greater extent towards universality, towards eliminating any discriminations — social, national, political, racial, religious —, towards a better organization, a greater contribution of mass media to the successful propaganda of the competition and of course to obtaining better, higher level results.

The factors underlying the progress achieved by Olympic Games are the following: the greater possibilities enjoyed by man, by the community (environment), and the improved techniques of training and of the competition. Thus, in the years preceding the Olympic Games and during the competition itself, higher and higher performance is achieved, new world and olympic records are established and broken.

The author shows that nowadays sportsmen are ever more deeply concerned with innovating some events by technical elements that have brought about great progress in terms of results to which a major contribution has been made by the improvement of competition equipment and materials. He also mentions some phenomena that might affect the purity and integrity of the Olympic Games among which doping and professionalization.

ABONAȚI-VĂ LA
REVISTA „EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT"
PE ANUL 1987 !

MERIDIANE

EVALUAREA COMPLEXĂ A PREGĂTIRII FIZICE SPECIFICE ÎN GIMNASTICA RITMICĂ*)

Candidat în științe biologice T. S. LISIȚKAIA
Candidat în științe pedagogice S. A. KUVȘINNIKOVA

Introducerea gimnasticii ritmice în programul Jocurilor Olimpice a făcut să crească brusc concurența în arena sportivă mondială și a concentrat atenția cercetătorilor spre abordarea științifică a conducerii procesului de antrenament în această disciplină.

Una din căile creșterii eficienței pregătirii fizice specifice a gimnastelor este controlul pedagogic, fundamentat științific, care se bazează pe realizările actuale ale metrologiei. Studierea izvoarelor literare și generalizarea experienței practice au arătat că problemele controlului pedagogic în gimnastica ritmică au fost pînă acum insuficient studiate.

Multă vreme problemele controlului pedagogic și, înspecial, testarea pregătirii fizice s-au rezolvat pe căi empirice și doar în ultimul timp teoria matematică a testării și-a găsit o largă aplicare în cercetările din domeniul educației fizice. Lucrările acestei științe în domeniul gimnasticii ritmice nu corespund în întregime nivelului actual de dezvoltare a acestei discipline și cerințelor teoriei testării. Nu au fost elaborate mijloacele și metodele evaluării complexe a pregătirii fizice specifice a gimnastelor cu luarea în considerație a rezultatelor și calității execuției.

S-a preconizat că perfecționarea sistemului controlului pedagogic a pregătirii fizice specifice în gimnastica ritmică se poate realiza prin creșterea volumului de informații și soliditatea testelor, prin elaborarea unor scalări de evaluare a calităților fizice și a unor metode de evaluare polimetrică.

În legătură cu aceasta, în fața lucrării s-au pus următoarele sarcini :

1. Analizarea metodelor testării calităților fizice specifice ale gimnastelor de ritmică de vîrste și clasificări diferite și, pe baza principiilor qualimetriei și a evaluării polimetrice modificate, elaborarea unui sistem complex de testare util pentru efectuarea controlului :

a) în etapa de atingere a înaltei măiestrii sportive (14—18 ani);

b) în etapa specializării de bază (10—13 ani) ;

c) în etapa pregătirii specifice inițiale (8—9 ani) ;

2. Verificarea capacității informaționale, a soliditații și echivalenței testelor abordate.

Pentru rezolvarea sarcinilor pe care ni le-am pus, am folosit următoarele metode de cercetare : analiza literaturii metodico-științifice, ancheta, studierea unor înregistrări video, metoda unor exerciții de verificare, metodele statisticii matematice. Cercetarea s-a desfășurat pe un eșantion de gimnaste de diferite categorii de clasificare (de la junioare pînă la maestre) și vîrstă (8—9, 10—13, 14—18 ani). La experiment au participat gimnaste din reprezentativa de tineret a U.R.S.S. și din selecționata sindicală a orașului Moscova, gimnaste — studente cu specializarea în gimnastica ritmică, precum și sportive din diferite raioane ale Moscovei.

Generalizarea experienței practice înaintate a unor specialiști în domeniul gimnasticii ritmice, analizarea materialelor științifice au indicat că, pentru controlarea nivelului de dezvoltare a calităților generale și specifice ale sportivelor, se recomandă în prezent efectuarea a 40 de teste, ale căror rezultate se apreciază prin metodele tradiționale.

Analizarea complexului de teste recomandate de practică a arătat că unele se dublează între ele, altele reclamă o precizare fundamentală sau, uneori, și schimbări în raport de

*) **Articol reprodus din revista „TEORIA I PRAKTIKA FIZICESKOI KULTURÎ", nr. 12/1986.**

numărul de practicante, de nivelul măiestriei sportive ; în unele teste nu sînt specificate cu claritate procedura desfășurării lor și sistemul de evaluare a rezultatelor. Neajunsul esențial în procedura de evaluare constă în aceea că din majoritatea testelor recomandate lipsesc evaluările calității execuției.

Toate testele, descrise în izvoarele literare și preluate în practica sportivă, precum și cele studiate de noi în cursul cercetării au trecut examenul verificării matematice și soliditații prin folosirea metodei dublei testări. Cercetarea pe care am efectuat-o a permis evidențierea a 25 de teste, al căror nivel de soliditate a fost de 0.90 la sută și mai mult. Restul testelor, cu un mai mic grad de soliditate și cu o redusă capacitate informațională, nu au mai fost întrebuințate în cursul cercetării.

Testele alese în raport de mijloacele de măsurare și evaluare a rezultatului final au fost împărțite în trei grupe.

În prima grupă au fost incluse temele de evaluare a rezultatului maxim folosind instrumentele de măsurat: înclinare înainte din poziția stînd pe banca de gimnastică, săritură în sus cu mîinile pe șolduri, săritură sus cu lovirea palmelor sus.

Grupa a doua a fost alcătuită din testele : înclinare înapoi cu apucarea tibiei sau podul ; sfoara înainte cu dreptul și stîngul ; sfoara cu dreptul și stîngul ; menținerea piciorului (drept, stîng) înainte, lateral, înapoi. Testele acestei grupe au fost evaluate prin calitatea execuției cu aplicarea metodelor evaluărilor obiective. Scara evaluării calității execuției testelor acestei grupe a fost elaborată pe baza anchetei desfășurate în rîndurile antrenorilor de gimnastică ritmică cu aplicarea principiilor qualimetrici și anume : varietatea metodei evaluărilor de experte — aranjarea apriorică. După cum a arătat practica, calitatea îndeplinirii testelor din această grupă se recomandă a fi evaluată pe scara de 5 puncte, cu introducerea unor aprecieri intermediare în direcția lui plus sau minus.

În grupa a 3-a au intrat următoarele teste : „triplusalt" ; echilibru înapoi pe piciorul drept și stîng ; serie de sărituri, ridicarea picioarelor din atîrnat ; flotări din sprijin înainte culcat ; echilibru vertical pe vîrfuri pe piciorul stîng și drept ; testul de coordonare spațială (PKT) ; „pistolul" (genuflexiune pe piciorul drept și stîng cu celălalt întins ridicat înainte). La studierea criteriilor de apreciere a acestei grupe s-a folosit modificarea scalării multiple propusă de docentul B. A. Suslakov, care dă posibilitatea evaluării complexe (în puncte) a testelor după calitatea execuției și după rezultat. Pentru transformarea în puncte a rezultatelor inițiale ale testelor grupei a 3-a, care au indicatori cantitativi și calitativi, au fost elaborate nomograme speciale pentru fiecare vîrstă (14—18, 10—13 și 8—9 ani), în care numărul punctelor acumulate se determină în locul intersectării rezultatului indicat de test cu punctele obținute pentru calitatea execuției.

Verificarea capacității informaționale și a soliditații bateriei de teste propuse spre cercetare cu întrebuințarea analizelor intercorelate și dispersive ne-a dat posibilitatea să îmbogățim aplicarea testelor pentru controlul pregătirii fizice specifice a gimnastelor în diferite etape ale pregătirii. Pentru gimnastele de 14—18 și 10—13 ani se recomandă un sistem identic de testare, constînd din 25 de teste, cu o singură scară de evaluare.

Numeroasele interlegături existente în cadrul testelor, îndeosebi la evaluarea calității execuției acestora și, în același timp, temeinica lor soliditate la gimnastele de 8—9 ani, permit ca numărul de exerciții de control din acest complex să fie dus pînă la 15. El poate fi folosit la desfășurarea testării pregătirii fizice specifice a sportivelor grupei respective după un program redus.

Rezultatele cercetărilor au permis elaborarea unor modele etalon ale caracteristicilor pregătirii fizice specifice a gimnastelor (cu evidențierea indicilor maximali) și stabilirea datelor (la grupele mijlocii) medii, reflectînd aspecte cantitative și calitative ale îndeplinirii testelor. Spre exemplu, în desen sînt prezentate caracteristicile-model ale pregătirii fizice specifice a gimnastelor de 10—13 ani.

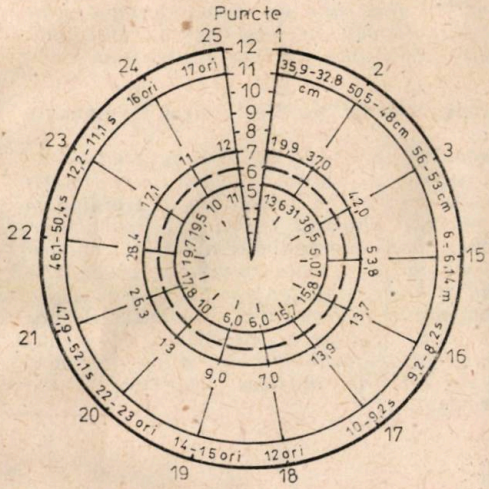
Sistemul de evaluare prezentat ne-a dat posibilitatea să obținem profile individuale ale fiecărei gimnaste, să determinăm calitățile fizice deficitare într-o etapă sau alta de pregătire și să dirijăm efectiv procesul de perfecționare a lor, apropiindu-l de caracteristicile-model. Sistemul respectiv de evaluare a nivelului de dezvoltare a unor calități fizice face posibilă desfășurarea operativă — și cu un grad ridicat de obiectivitate — a unui control al pregătirii fizice specifice sub formă de concurs în diferite etape de perfecționare a măiestriei sportive.

CONCLUZII

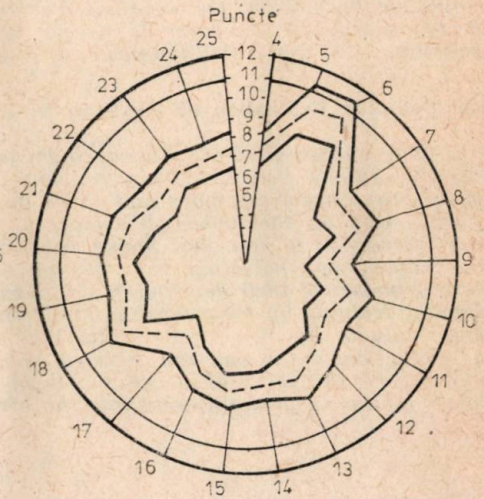
1) În concordanță cu cerințele standardizării, au fost unificate testele pentru evaluarea pregătirii specifice a sportivelor care practică gimnastica ritmică, în diferite etape ale pregătirii : în etapa desăvîrșirii măiestriei sportive, în etapa specializării de bază și în etapa specializării inițiale.

2) Pentru controlul pregătirii fizice specifice în etapele perfecționării măiestriei sportive și specializării de bază se recomandă trei grupe de teste cu calități informaționale mai ridicate (în număr de 25). În prima grupă sînt incluse testele pe bază de măsurare instrumentală, care permit să se obțină indicatori cantitativi ; în grupa a doua — exerciții de verificare, pe baza sistemului punctajului, a calității execuției ; în grupa a 3-a — teste ale căror rezultate s-au apreciat complex, adică prin măsurarea rezultatului propriu-zis și a calității execuției lor.

3) Au fost elaborate scalări de evaluare cu 12 puncte (după metodologia construirii de scalări-standard), precum și nomograme care permit să se evalueze complex și să se compare nivelul dezvoltării calităților fizice specifice ale gimnastelor în diferite perioade ale pregătirii.



După rezultat
(grupele 1 și a 2-a de teste)



După calitate
(a 2-a și a 3-a grupă de teste)

Caracteristici model pe baza datelor medii ± 0,5

Caracteristici etalon model

CARACTERISTICILE model ale pregătirii fizice specifice ale gimnastelor de 10—13 ani.

Însemnele condiționale ale testelor : grupa I : 1. înclinare înainte 2,3 : săritură în sus, mîinile pe șolduri cu bătaia palmelor ; grupa a II-a : 4. înclinare înapoi ; 5—6: sfoara cu piciorul drept și stîng ; 7—8 — sfoara în față pe piciorul drept și stîng ; 9—10, 11, 12, 13, 14 — menținerea piciorului drept și stîng înainte, în lateral, înapoi ; grupa a III-a : 15 — „triplusalt" ; 16, 17 — echilibru înapoi pe piciorul drept și stîng ; 18 — serie de sărituri ; 19 — ridicarea piciorului în atîrnat ; 20 — flotări ; 21, 22 — echilibru vertical pe vîrfuri (stîngul și dreptul); 23 — testul coordonării spațiale (PKT) ; 24,25 — „pistolul" pe piciorul drept și stîng.

Evaluation complexe de l'instruction physique spécifique à la gymnastique rythmique

L'adoption de la gymnastique rythmique dans le programme des **Jeux Olympiques** *et le développement impétueux marqué par cette branche ces dernières*

années ont accru l'intérêt des spécialistes pour les problèmes du contenu et du déroulement des entraînements en général et particulièrement pour la hausse de l'efficience de l'instruction physique spécifique. Les chercheurs soviétiques, auteurs de cette étude, ont élaboré une série de tests-standard servant à évaluer l'entraînement spécifique des gymnastes féminines à différentes étapes de perfectionnement de l'habileté sportive, ainsi que les moyens de contrôle de l'entraînement physique spécifique à l'aide de tests capables d'offrir une multitude d'informations utiles, afin d'évaluer non seulement les résultats proprement-dits, mais aussi la qualité de l'exécution: Les échelons d'évaluation ainsi que les nomogrammes utilisés ont permis de comparer le niveau de développement des qualités physiques spécifiques des gymnastes féminines à différentes étapes de leur instruction.

The Complex Evaluation of Physical Training Specific to Rhythmical Gymnastics

The inclusion of rhythmical gymnastics in the Olympic Games programme and the latter's impetuous development assumed in recent years, have made experts to concentrate more and more on the cotent and unfolding of training in general, and on the higher efficiency of specific physical training in particular. It is interesting to note that Soviet researchers have worked out a set of standard tests aimed at evaluating the specific training of female gymnasts along the various phases of their developing skills, and at keeping under control their specific physical training by tests capable of offering useful information. The latter do not only evaluate the respective results but also the quality of execution, by means of evaluation scales and the stylized nomograms — which make it possible also to compare the level of development of the specific physical properties of the female gymnasts along different training periods.

ÎN ATENȚIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacție recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerare următoarele :

— articolele trimise pentru publicare trebuie să fie scrise la mașină, la două rînduri. Ele nu vor depăși 10 pagini pentru cele de cercetare științifică și 15 pagini pentru cele ce tratează probleme generale ;

— lucrările de cercetare științifică vor fi redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părți :

a. *introducerea* — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor care tratează diferite aspecte ale problemei cercetate ;

b. *material și metodă* — descrierea caracteristicilor subiecților studiați, condițiile de lucru, aparatura și metodica utilizată ;

c. *rezultatele* — descrierea sau menționarea sub formă de tabele sau grafice a rezultatelor obținute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul științific al lucrării ;

d. *discutarea rezultatelor* — compararea rezultatelor proprii cu cele obținute de alți autori, explicarea și interpretarea fenomenelor ;

e. *bibliografia* — lucrările consultate pentru elaborarea lucrării respective. Numele autorilor citați vor fi urmate de o paranteză în care se va trece numărul corespunzător lucrării respective din bibliografie. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie, în ordine, următoarele : numele autorului, titlul lucrării consultate, titlul periodicului, locul apariției, anul, numărul și pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărți se vor menționa : numele autorului, titlul cărții, numărul ediției, numele editurii, locul și anul apariției, pagina.

Rugăm pe această cale pe toți autorii să indice, cu maximum de precizie, locul de muncă și funcția pe care o îndeplinesc, adresa exactă și numărul de telefon unde pot fi găsiți.

Răspunderea pentru conținutul științific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

INHALT

N. POSTOLACHE: 65. Jahre von der gründung der Kommunistiche Jugend Union. Die Jugend, immer ein hoffnung in unseren Geschichte der Sportbewegung 1
* * * : Leitungsartikel 8

THEORIE-STUDIEN-FORSCHUNGSARBEITEN

MARIA BOTA, I. BOTA: Die etapesierung der Prozess der Vorbereitungen und Selektionierung der Handballer (I) . . 10
ŞT. BIRTOLON: Was wir müssen wissen über der Rükrad (II) 16
N. LENGHEL: Studien der Ursachen einer verletzung veröffentlichtungen bei die Ringer und vorbeugende Mitteilen für die ausrüstüng der Sportler (III) . . 25

KÖRPERERZIEHUNG UND SPORT IM UNTERRICHT

D. PAUL: Forschung über das Niveau der Psychomotrischen entwicklungen und Fähigkeiten, in vergleich der anstergungen Kapazität der Schüler, in rahmen der Leibesübungstunden . . . 31
D. CONSTANTINESCU: Wie ist vorbereitet eine Tetrathlon Mannschaft in Gymnasium . . 34
CRISTINA TĂBĂRAŞ, C. DÎRJAN: Einleitung für eine programmierte vorbereitung der Junioren und Juniorinen in Basketball 39

SPORTMEDIZIN

MARCELA PITIŞ und Mittarbeiter: Forschungen über die Efekten der HGH bei die Leistungsportler 46

MEINUNGEN-BERATUNGEN

D. ALMĂŞAN: Die heutige Sport Hochleistungen in rahmen der Grosse Wettbewerbe, an der Spitze der Olympische Spiele 51

MERIDIANEN

T. S. LISIŢKAIA, S. A. KUVŞINNIKOVA: Eine Komplexe Schätzung der Physische spezifische vorbereitung in den Rythmischen Turnen 61

СОДЕРЖАНИЕ

Н. ПОСТОЛАКЕ: 65 лет со дня создания Союза Коммунстической молодежи. Молодежь — постоянный участник истории нашего спортивного движения 1
* * * Передовая статья 8

ТЕОРИЯ — ИССЛЕДОВАНИЯ

МАРИЯ БОТА, И. БОТА: Этапизация процесса отбора и подготовки по ручному мячу (I) . . 10
ШТ. БИРТОЛОН: Что мы должны знать о позвоночнике (II) 16
Н. ЛЕНГЕЛ: Изучение причин появления травм у борцов исредства вления спортсменов (III) 25

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ШКОЛЕ

Д. ПАУЛ: Исследование уровня развития психодвигательных способностей сравнительно со способностью к усилию учащихся на уроке физического воспитания . 31
Д. КОНСТАНТИНЕСКУ: Как готовится команда по школьному легоателическому треоборью в гимназии 34
КРИСТИНА ТАБАРАШ, К. ДЫРЖАН: Введение в программированное обучение девушек и юношей по баскетболу 39

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

МАРЧЕЛА ПИТИШ и сотрудники: Исследования над эффектом НГХ на спортсменах высших достижеий 46

МНЕНИЯ—КОНСУЛЬТАЦИИ

Д. АЛМАШАН: Современное спортивное достижение и высший экзамен — Олимпийские игры . . 51

МЕРИДИАНЫ

Т. С. ЛИСИЦКАЯ, С. А. КУВШИННИКОВА: Комплексная оценка физической подготовленности в художественной гимнастике . . 61

I. P. Informaţia cd. 1082

41 404

Lei 10

ETAPA DE VARĂ A DACIADEI—PRILEJ DE RIDICARE CONTINUĂ A NIVELULUI CALITATIV AL MARII COMPETIȚII

S-a dat startul, de puțină vreme, în etapa de vară a celei de a V-a ediții a DACIADEI, competiție polisportivă de masă și performanță a sportului românesc, menită să-și aducă o contribuție însemnată la îndeplinirea la un nivel calitativ cît mai ridicat a obiectivului pus de Congresul al XIII-lea al Partidului Comunist Român cu privire la stimularea și afirmarea talentelor și energiilor creatoare ale întregului nostru popor în opera de construcție a orînduirii socialiste și a sarcinii trasate de tovarășul **NICOLAE CEAUȘESCU**, secretarul general al partidului, prin **Mesajul** adresat Conferinței pe țară a mișcării sportive, referitoare la cuprinderea tuturor copiilor, a întregului tineret și a maselor largi de oameni ai muncii, de la orașe și sate, la practicarea organizată și sistematică a exercițiilor fizice și a sportului, în scopul creșterii contribuției acestei activități la dezvoltarea fizică armonioasă a întregii națiuni, la păstrarea sănătății populației, la creșterea capacității de muncă și folosirea utilă a timpului liber.

În cei aproape 10 ani care au trecut de la declanșarea Daciadei, această adevărată Olimpiadă a sportului românesc, mișcarea sportivă din patria noastră, atît cea de masă cît și cea de performanță, a înregistrat un progres continuu : **a sporit numărul de medalii cucerite în competiții de vîrf ale sportului mondial — Jocuri Olimpice, campionate mondiale, campionate europene, — a crescut impresionant numărul celor angrenați în întreceri de masă, au înflorit inițiativele activiștilor și iubitorilor de sport**, ale organizatorilor de competiții populare în direcția atragerii pe terenurile de sport a unor mase cît mai mari de amatori de mișcare în aer liber, de practicanți ai exercițiilor fizice. Despre forța și influența pe care o are această mare întrecere a sportului nostru național vorbesc și datele reieșite din analiza desfășurării recent încheiatei etape de iarnă a competiției. Astfel, pe baza bilanțului întocmit de C.N.E.F.S., în colaborare cu factorii cu atribuții, se poate aprecia că **întrecerile etapei de iarnă a Daciadei, organizate de consiliile locale pentru educație fizică și sport ,sub conducerea nemijlocită a organelor și organizațiilor de partid, s-au impus atenției printr-o suită de inițiative valoroase : a fost mai bine chibzuit timpul liber de la sfîrșitul de săptămînă, s-au folosit într-un mod mai judicios posibilitățile existente pentru buna desfășurare a acțiunilor sportive specifice sezonului de iarnă, în concediile de odihnă ale personalului muncitor și în vacanțele de iarnă ale elevilor și studenților.**

Valorificarea mult mai promptă a condițiilor climatice deosebit de favorabile din sezonul recent încheiat a avut ca urmare organizarea, de către pionieri, a unui număr sporit de acțiuni sportive de masă la schi, patinaj (viteză și artistic), bob, hochei pe gheață, la alte ramuri de sport ; **„Serbările Zăpezii"** (Izvorul Mureșului) la nivelul tuturor categoriior de tineri ; **„Festivalul sporturilor de iarnă"** (Cîmpulung Moldovenesc) ; **„Carnavalurile pe gheață"** de la Buzău, Suceava și Miercurea Ciuc, tradiționalele campionate pentru copii la hochei pe gheață din așezările harghitene. De un frumos succes de participare s-a bucurat **„Maratonul sănătății pe schiuri"**. Într-o atmosferă de mare însuflețire s-au desfășurat **competițiile dedicate aniversării a 65 de ani de la crearea U.T.C. și a 30 de ani de la înființarea U.A.S.C.R**, o serie de alte întreceri sportive de masă inițiate pe plan local nu numai la sporturile iernii, ci și la șah și tenis de masă (**„Cupa 30 Decembrie"**, **„Cupa Unirii"**, **„Cupa 16 Februarie"**, **„Cupa 8 Martie"** etc). În același timp, în multe județe s-au extins acțiunile de învățare a patinajului și schiului, iar lecțiile de educație fizică s-au desfășurat cu prioritate pe patinoare naturale sau pe pîrtii. Se estimează la peste 220.000 numărul copiilor care au fost inițiați în iarna trecută la ramurile de sport amintite. Totodată, în taberele organizate în vacanța de iarnă au fost cuprinși peste 5 600 de elevi și studenți în întreceri de schi și sanie. Momentul culminant al acțiunilor sportive de masă din sezonul aib l-au constituit cele 15 finale pe țară ale Daciadei, cu peste 4 000 de participanți. În ceea ce privește sportul de performanță, federațiile de specialitate au organizat 16 finale pe țară ale Daciadei, care s-au bucurat de o participare mai numeroasă în raport cu edițiile precedente și cu rezultate superioare. Mai mult, s-au evidențiat un număr sporit de tineri talentați cu reale posibilități pentru a progresa pe planul măiestriei sportive.

Educație fizică și sport, nr. 4, 1987, pag. 1

O dată cu venirea anotimpului primăvăratec s-a dat, așadar, startul în etapa de vară a marii întreceri, prilej de noi și spectaculoase competiții, de organizare a unor crosuri populare cu largă participare, a unor întreceri de masă și de performanță, în aer liber și în săli, prin care să se cuprindă un număr cît mai mare de participanți din rîndurile preșcolarilor, elevilor, studenților, ale tineretului și al diferitelor categorii de oameni ai muncii. În acest context, consiliile județene pentru educație fizică și sport, consiliile județene ale sindicatelor, comitetele județene ale U.T.C., consiliile locale ale organizației pionierilor, inspectoratele școlare județene și celelalte organizații cu atribuții în activitatea sportivă au sarcina de a îndruma și sprijini consiliile asociațiilor sportive pentru a elabora și aplica, pe perioada etapei de vară a competiției sportive naționale Dacada, programe de activități de educație fizică sportive și turistice de masă, organizate cu frecvență săptămînală și chiar zilnică prin care membrii asociațiilor sportive și cetățenii de toate vîrstele să găsească forme și condiții de largă accesibilitate pentru practicarea în mod organizat și independent a exercițiilor fizice și a sporturilor preferate. Reprezintă o sarcină de cea mai mare însemnătate de a se acționa cu mai multă fermitate pentru a promova pe scară largă formele simple și larg accesibile ale educației fizice cum sînt: **gimnastica zilnică de către toți preșcolarii și elevii din fiecare unitate de învățămînt, după programe adecvate; gimnastica zilnică la locul de muncă, după programe potrivite specificului activității productive și colectivităților din întreprinderi și instituții unde condițiile permit practicarea exercițiilor fizice cu efecte sporite asupra creșterii capacității de muncă; a alergării pentru sănătate, stimulîndu-se constituirea de grupe de alergători în cadrul asociațiilor și în cartierele de locuințe; imprimarea unui caracter de masă mersului pe bicicletă, prin organizarea de concursuri cicliste de masă și a unor acțiuni ciclo-turistice la sfîrșit de săptămînă; extinderea turismului prin drumeție; promovarea pe scară largă a unor ramuri sportive care se bucură de popularitate — atletismul, înotul, fotbalul, handbalul, voleiul, tenisul de masă, tenisul de cîmp, popicele; extinderea și permanentizarea competițiilor sportive de masă în cadrul asociațiilor sportive pe plan local; organizarea cu regularitate de acțiuni recreative și de agrement la sfîrșit de săptămînă — serbări, festivaluri, duminici cultural-sportive; dezvoltarea activității sportiv-recreative la cluburile, căminele și casele de cultură; extinderea serviciilor sportive pentru populație prin centrele cu plată, pentru practicarea diferitelor ramuri sportive, a activităților cu caracter aplicativ utilitar. Este necesar ca în toate județele să se ia măsuri pentru organizarea și extinderea centrelor de învățare a înotului, în așa fel încît prin etapa de vară a Daciadei să fie atrași cel puțin 400.000 de copii și elevi, dintre care cel puțin 90.000 să fie testați în vederea selecției de performanță.**

Este de datoria organizațiilor sportive de a acționa pentru a folosi competițiile sportive de masă din cadrul Daciadei în vederea depistării celor mai valoroase elemente, cu aptitudini deosebite, pentru diferite ramuri sportive asigurînd îndrumarea și cuprinderea acestora în secțiile cluburilor și asociațiilor sportive, în vederea pregătirii lor pentru sportul de performanță.

În spiritul prevederilor Regulamentului competiției, toate organizațiile sportive de stat, de masă și obștești vor trebui să-și intensifice preocupările pentru a valorifica acțiunile care se organizează în cadrul Daciadei ca importante mijloace de educare a tineretului, a maselor largi de oameni ai muncii, a sportivilor și tehnicienilor, a tuturor lucrătorilor din mișcarea sportivă în spiritul dragostei față de patrie și partid, a însușirii și promovării principiilor și normelor eticii și echității socialiste, a cultivării prin sport a calităților morale înaintate, a cinstei și corectitudinii, a principialității și obiectivității, a trăsăturilor specifice omului nou al societății noastre socialiste.

„Fie ca Daciada să devină tot mai mult cadrul de manifestare a energiei, elanului și optimismului revoluționar al tineretului patriei, al cetățenilor țării, ca ea să contribuie tot mai mult la afirmarea capacităților creatoare ale poporului nostru, la educarea conștiinței socialiste a maselor“, spunea secretarul general al partidului, tovarășul **Nicolae Ceaușescu.** Un îndemn pe care toți activiștii sportivi din țara noastră au sarcina să-l îndeplinească integral, cu toată răspunderea, pentru a transforma cu adevărat Daciada într-o competiție unică a sportului românesc.

EFICIENȚA INSTRUCTIV-EDUCATIVĂ, REZULTANTĂ A VOCAȚIEI, A STILULUI DE MUNCĂ ȘI A PROFILULUI DE PERSONALITATE AL PROFESORULUI(I)

Lector dr. MARIANA MAROLICARU
Universitatea Cluj—Napoca

1. Introducere

Alături de celelalte discipline de învățămînt, educația fizică școlară contribuie la educarea și formarea personalității copilului și tînărului ; „școlii îi revine nobila misiune de a modela și forma prin acțiuni bine determinate personalitatea viitorului cetățean, constructor activ al noii societăți...". Avem datoria — arată tovarășul Nicolae Ceaușescu — să creștem un tineret cu un larg orizont spiritual, înarmat cu tot ceea ce a creat mai bun omenirea în domeniul cunoașterii, cu cele mai noi cuceriri ale științei universale. Fiecare educator, învățător și profesor din întregul sistem de învățămînt trebuie să fie atît un bun specialist în domeniul său, cît și un bun educator comunist. Numai îmbinînd aceste două calități cadrele didactice își vor putea îndeplini în bune condiții sarcina de înaltă responsabilitate și onoare pe care o au în formarea tinerei generații" [1].

Educația fizică școlară se înscrie, ca și celelalte obiecte de învățămînt, în sfera procesului educațional și, ca atare, presupune, ca punct de plecare, prefigurarea tipului de personalitate ce se urmărește a fi formată și de care are nevoie societatea socialistă. Cu alte cuvinte, este vorba de a defini scopul educației ce are menirea de a direcționa procesul educațional. Scopul educației reprezintă o sinteză a calităților ce urmează a fi formate la tînăra generație și el apare ca expresie concentrată a cerințelor sociale. Dezvoltarea multilaterală a personalității — ca scop al educației — presupune formarea profilului moral-politic, educația intelectuală, educația pentru muncă, estetică, fizică, morală, etc.

Educația fizică și sportul sînt activități sociale strîns legate de cultură și civilizație.

Factorul motivațional de bază în sport îl constituie aspirația către performanță, mereu și mereu mai bună, pentru a fi victorios. Dar, cea mai frumoasă victorie rămîne cea a depășirii propriilor performanțe. Pentru a reuși acest lucru este nevoie de multă muncă, disciplină, impunerea unui program riguros, care de cele mai multe ori înseamnă și asceză și renunțări.

Educația fizică și sportul nu reprezintă scopuri în sine, ci mijloace prin care individul și colectivitatea tind să se desăvîrșească. În procesul practicării exercițiului fizic, al sportului se realizează acumularea unui important bagaj psiho-motric, se dezvoltă o serie de aptitudini, este influențată în mod pozitiv formarea și dezvoltarea personalității. Problema ce se pune este modul în care aceste achiziții sînt sau nu transferate (cum se produce acest proces) în plan moral, estetic, comportamental. În acest sens un rol deosebit de important revine profesorilor și antrenorilor care trebuie să-și propună acestea ca repere în activitate, și nu să-și limiteze influențele numai în sfera strictă a performanței, în sine.

2. Scopul și sarcinile cercetării

Scopul cercetării se referă la delimitarea coordonatelor care definesc : „Profilul de personalitate, vocația și stilul de muncă al profesorului (antrenorului) și raportul acestora cu efi-

cienta activității instructiv-educative". Sarcinile ce se desprind vizează :

— Investigarea modului cum se realizează educația tinerilor prin activitățile de educație fizică și sport ;

— Cunoașterea nivelului de orientare al profesorilor și antrenorilor în problematica muncii educative specifice ;

— Cunoașterea modului concret cum se realizează educația elevilor și sportivilor, precum și valoarea acestora în activitatea extrasportivă, școlară sau profesională ;

— Experimentarea unor orientări-strategii, metode și mijloace de educare a elevilor și sportivilor prin activitățile de educație fizică și sport, în vederea validării și generalizării lor.

3. Subiecți și metode

Investigarea a avut ca subiecți : elevi din ciclul primar și gimnazial, sportivi (juniori și seniori) din școlile sportive și cluburi ; profesori de educație fizică ; antrenori ; factori de răspundere din domeniul nostru de activitate ; profesori de la alte discipline de învățămînt și părinți.

În cercetare am folosit metodele : studiul bibliografiei și al documentelor de planificare, observația, ancheta și experimentul.

Prin observație am urmărit (asistînd la lecții de educație fizică și antrenamente) modul în care se desfășoară activitatea, în ce fel înțeleg profesorii/antrenorii să-și realizeze cele propuse (stilul de muncă), comportarea lor la ore, în direct raport cu relația profesor-clasă, profesor elev ; conduita elevilor în activitate văzută prin prisma interesului față de ceea ce fac ; aspecte ale relației de grup și al rolului liderului.

Referitor la anchetă ne-am folosit de interviu și chestionar aplicate la toate categoriile de subiecți, urmărind să evidențiem : A) Adeziunea copiilor pentru activitatea de educație fizică ; ce așteaptă ei de la lecții și profesor ; — Ce așteaptă părinții din partea profesorului, cum îl văd și cum îl doresc ; — Cum îl văd profesorii de la celelalte discipline de învățămînt ; — Care este aportul educației fizice la procesul instructiv-educativ. B) Cum apreciază sportivii activitatea pe care o desfășoară ; Care sînt, în concepția lor, calitățile pe care trebuie să le întrunească un antrenor ; Cum apreciază sportivii stilul de muncă și tactul pedagogic al antrenorilor ; Aspecte ale relațiilor de grup ; Sfera de cuprindere a activității antrenorilor și responsabililor din domeniu ; Implicarea antrenorilor în problemele ce vizează viața și activitatea extrasportivă a subiecților ; Ce mijloace și metode sînt folosite pentru realizarea laturii educative în procesul de influențare al sportivilor ; Ce sarcini concrete prevăd planurile de activitate în sensul muncii educative și politico-ideologice.

De asemenea, am aplicat la sportivi, antrenori și factori de răspundere, Inventarul de personalitate — Eysenck (E.P.I.) ce „evidențiază două dimensiuni fundamentale ale personalității : extraversiunea-introversiunea și stabilitatea — instabilitatea emoțională (neurotismul)" (18, p. 150).

„Cadrul teoretic care stă la baza construirii celor două scări ale chestionarului E.P.I. — scara de extraversiune și cea de neurotism — presupune ca subiecții cu neuroze distimice (adică persoanele cu simptome anexioase, depresive, obsesionale) să obțină note ridicate la scara de neurotism și note scăzute la extraversiune. În același timp, istericii și psihoticii se caracterizează prin note mai ridicate la extraversiune decît cele ale distimicilor ; în ceea ce privește notele la scara de neurotism, ele ar trebui să situeze acești subiecți pe o poziție intermediară între normali și distimici (note mai ridicate la neurotism, decît ale normalilor, dar mai scăzute decît notele distimicilor)" (18, p. 152)

4. Delimitarea teoretică a problemelor

Studiul personalității necesită abordarea complexă a tuturor factorilor care o desemnează. Nu există o definiție, unanim acceptată a personalității.

Din punct de vedere psihologic, Al. Roșca (15, p. 466) consideră că „personalitatea reprezintă îmbinarea unitară non-repetivă a însușirilor psihologice care caracterizează mai pregnant și cu un mai mare grad de stabilitate omul concret și modalitățile sale de conduită". V. Pavelcu (12, p. 355) arată că „conceptul de personalitate implică o anumită stabilitate a conduitei într-o perioadă de timp și în diferite situații", iar H. Kendler (citat de Pavelcu) definește personalitatea ca „organizare a modelelor de conduită care caracterizează o persoană ca individualitate într-o diversitate de situații".

Personalitatea trebuie privită, în primul rînd, ca un produs social și trebuie studiată pe mai multe planuri, știut fiind că omul este un sistem biopsihosocial.

Studiul unei persoane care are ca reper anumite dominante psihice, în raport de care se organizează celelalte însușiri. În acest sens I. Holban (1971) definește personalitatea ca o structură specifică de însușiri care determină o formă proprie de conduită în contact cu datele realității. Astfel personalitatea se evidențiază ca o calitate particulară pe care individul o dobîndește la un moment (în cursul adolescenței avansate) al dezvoltării sale.

M. Epuran (1980) definește personalitatea ca pe „un sistem de trăsături generale stabile, care definesc un anumit individ, făcîndu-l să se deosebească de ceilalți" (6, p. 33) și arată, în continuare, că „Personalitatea umană este o rezultantă a factorilor biologici-ereditari, a factorilor ce țin de dezvoltarea psihică individuală și a celor de natură socială". Fiecare este produsul unui patrimoniu genetic și a unor condiții de mediu și educație.

După S.L. Rubinstein personalitatea apare în explicarea tuturor fenomenelor psihice, ca ansamblu unitar al condițiilor interne prin care se refractă toate influențele externe.

Din punct de vedere psihologic (6), personalitatea poate fi abordată la trei nivele diferite :

a) general-uman, în sensul că fiecare individ prezintă anumite particularități caracteristice, comune tuturor oamenilor ;

b) tipologic (de grup) — nivel care se referă la faptul că indivizii aparțin anumitor grupări sociale, colectivități, epoci istorice, au trăsături caracteristice care-i diferențiază de alți indivizi ;

c) particular (individual), în sensul că fiecare om este unic și irepetabil din punct de vedere al configurației trăsăturilor sale.

Omul manifestă adeseori atitudini și calități asemănătoare în roluri diferite. Consistența în conduită este un indiciu al unității și stabității personalității și are la bază (Roșca, Al., 1976) atît unele trăsături de temperament, cît și un transfer al unei conduite de la o situație la alta, pe lîngă o anumită stabilitate de relații sociale în care este cuprinsă personalitatea dată.

Cunoașterea trăsăturilor și caracteristicilor de personalitate se referă la : temperament (biotipul) ; caracter ; aptitudini (inteligența) ; creativitatea ; motivația. Închipuindu-ne toate acestea ca înveliș al unei sfere — personalitatea — vom afla la mijloc eul, conștiința și cunoașterea de sine.

M. Epuran definește aptitudinile ca „sisteme psihofizice, care stau la baza îndeplinirii cu succes a unei anumite activități" (6, p. 34).

În mod obișnuit aptitudinile se împart în generale și speciale, fără ca între ele să se poată face o delimitare riguroasă.

Aptitudinile sportive sînt incluse în categoria celor speciale, dar și în cadrul lor se poate face o delimitare care vizează : „a) — aptitudini sportive generale, caracteristice oricărei activități de educație fizică și sport ; simțul orientării și echilibrul, rezistența la efort, dorința de întrecere, percepția mișcărilor etc. ;

b) — aptitudini specifice practicării unei anumite ramuri de sport, cum ar fi de pildă : simțul plasamentului la jucători, sesizarea intențiilor adversarului la scrimă sau lupte, calm și stăpînire de sine la tir etc." (6, pp. 41—42).

În categoria aptitudinilor speciale sînt incluse și acelea care asigură succesul într-o profesiune sau alta. Acestea se numesc aptitudini profesionale sau vocaționale.

Vocația este o „aptitudine, înclinare specială pentru o anumită artă, știință sau profesiune ; predispoziție, chemare" (11).

Aptitudinile pedagogice sînt acele aptitudini care asigură succesul în acest gen de activitate Studierea aptitudinilor pedagogice, a problemelor legate de acestea conduce la selecționarea corectă a cadrelor, apoi permite găsirea căilor de dezvoltare a aptitudinilor pedagogice.

Aptitudinea pedagogică constituie un fenomen foarte complex.

De aptitudinile pedagogice propriuzise este legat și „talentul" pentru instruire care cuprinde aptitudinile pentru transmiterea cunoștințelor și pentru formarea priceperilor și deprinderilor la elevi.

Un complex deosebit de calități este alcătuit din aptitudinile pentru exercitarea influenței educative asupra copiilor. În categoria aptitudinilor specifice pedagogice pot fi incluse și calitățile organizatorice ale profesorului. Profesorul trebuie să posede de asemenea un înalt nivel ideologico-politic, un înalt profil moral, calități emoționale și volitive.

Nivelul ideologic și calitățile cetățenești alcătuiesc doar condițiile necesare pentru manifestarea aptitudinilor pedagogice. Inteligența, bogăția de sentimente, calitățile volitive, aptitudinea pentru artă, literatură sport, nu sînt decît particularități de personalitate și constituie doar o condiție pentru dezvoltarea aptitudinilor pedagogice. „Numai într-o anumită îmbinare și interacțiune a acestor particularități individuale cu aptitudinile pur pedagogice, numai cu condiția unei orientări pedagogice juste, aceste calități formează ceea ce se numește înzestrarea pentru activitatea de profesor și educator" (10, p. 239).

Profesorii înzestrați pentru munca pedagogică au o calitate foarte importantă — priceperea de a înțelege elevii, de a sesiza greutățile pe care ei le întîmpină de a preveni aceste dificultăți, de a-i ajuta să învingă.

După Gonobolin, profesorul trebuie să fie preocupat de :

1. conținutul cunoștințelor pe care le transmite elevilor ;
2. forma pe care o îmbracă aceste cunoștințe ;
3. felul în care elevul își însușește explicațiile, ce asociații determină aceste explicații, cum este dirijată gîndirea elevului.

Orientarea multilaterală a gîndirii profesorului este o aptitudine pedagogică și nu este accesibilă oricui. Pentru o astfel de gîndire este necesară o rațională distribuire a atenției. Rezultă importanța temeiniciei pregătirii profesionale.

O altă calitate importantă (ce rezultă din particularitățile de personalitate și din aptitudinile pedagogice) este cea a realizării unei stări psihice speciale în momentul predării, sau ceea ce se înțelege prin a fi în contact psihic cu clasa de elevi.

Procesul pedagogic se caracterizează printr-un șir de particularități psihice. Creația necesită o intensă activitate intelectuală, numeroase legături asociative, o flexibilitate și mobilitate a acestor legături. Toate acestea își găsesc exprimarea în dezvoltarea generală a omului, în volumul bogat de cunoștințe. Calități volitive ca : inițiativa, orientarea spre un scop bine determinat, perseverența, capacitatea pentru eforturi intense sînt condiții necesare creației. Starea de dispoziție creatoare a profesorului este stimulată de intensitatea interesului său pentru obiectul pe care îl predă.

In ansamblul mijloacelor de influențare a elevului intră și limbajul profesorului. Acesta trebuie să fie clar, corect, expresiv, profesorul trebuie să posede un vocabular bogat.

Umorul și gluma exercită o influență pozitivă asupra elevilor.

Ansamblul aptitudinilor pedagogice formează talentul pedagogic, exprimat prin ceea ce se numește măiestrie pedagogică.

In literatura de specialitate se subliniază un element important al măiestriei pedagogice, care este tactul pedagogic, adică simțul măsurii și capacitatea de a acționa conform scopurilor, avînd, în același timp, în vedere particularitățile elevului și situația educativă concretă.

Stefanovic (1979) arată că tactul pedagogic reprezintă totalitatea caracteristicilor măiestriei pedagogice, măiestrie condiționată de : a) atitudinea concretă față de elev (care să exprime respect față de personalitatea fiecărui elev, înțelegere și exigență pedagogică în deplină concordanță cu particularitățile individuale ale acestuia); b) stăpînirea perfectă, adecvată a tehnicii instructiv-educative. „Tactul pedagogic înseamnă, mai ales, găsirea la momentul oportun a formei celei mai juste și mai adecvate de atitudine și tratare a elevilor, priceperea de a exercita asupra lor influența necesară" (10, p. 256).

Tactul, prin esența sa, este un fenomen psihologic, respectiv socio-psihologic.

Noțiunea de tact, respectiv a lipsei de tact pedagogic al profesorului, poate fi delimitată ca... „gradul calitativ al interacțiunii sociale între profesor și elev (înțeleasă în direcția profesor-elev), în care caz criteriile acestei calități ar fi următoarele : a) gradul de adecvare a comportamentului profesorului față de fiecare elev ;

b) gradul motivației pozitive a rezultatelor la învățătură și a comportamentului elevului ;

c) gradul (intensitatea, calitatea) de dezvoltare a personalității elevului ;

d) gradul de respectare a particularităților psihice ale elevului și asigurarea unui climat psihic optim activității instructiv-educative ;

e) rezultatele obținute în atingerea obiectivelor propuse în activitatea instructiv-educativă" (16, p. 13).

Climatul psihic în care se afirmă elevul este o condiție de bază a dezvoltării armonioase a personalității sale. „Deosebirea între aspectul pedagogic și cel psihologic al noțiunii de tact constă în faptul că, în timp ce

pedagogia pune mai mult accentul pe sarcinile instructiv-educative și pe măiestria profesorului, psihologia relevă necesitatea creării unei atmosfere favorabile dezvoltării sănătoase, neîngrădite, eficace, multilaterale a personalității elevului" (16, p. 15).

Chiar dacă toți profesorii ar folosi aceeași metodă (caz în care unii ar fi ineficienți) ei se vor deosebi totuși. Deosebirea este rezultatul a ceea ce emană din personalitatea lor Astfel, se poate spune că ceea ce-i deosebește este **stilul** (4) fiecăruia, care este o rezultantă a aptitudinilor și înclinațiilor sale și a modului propriu de manifestare a acestora, a concepției lor despre propria muncă.

Unii profesori au în vedere specialitatea, se indentifică cu obiectul pe care-l predau și mai puțin cu actul de instruire pe care-l conduc.

Dezbătînd problema personalității antrenorului, M. Epuran (1980) sintetizează caracteristicile ce definesc categoriile de antrenori și enunță caracteristicile ce desemnează personalitatea acestuia.

Prin orientarea procesului instructiv-educativ din școală și cea care privește antrenamentul, considerăm că există anume particularități ce deosebesc sensibil profesorul de educație fizică de antrenor.

Cert este că în exercitarea profesiei un rol deosebit îl joacă **vocația**, explicată de unii ca vector al personalității „Personalitatea este „stilul" psihologic al unui individ, temeiul relativ solid pe care se bazează reacțiile sale în raport cu situațiile vieții" (3, pp. 316—317).

4. Prezentarea și analiza datelor

Personalitatea profesorului de educație fizică implică note specifice ce decurg din atribuțiile profesiei și sferei sale de activitate.

În investigarea problemei cercetării am legat aspectele ce decurg din raportul profesor-elev și antrenor-sportiv. Considerăm că numai în acest fel se pot elucida o serie de aspecte care vizează personalitatea, vocația și stilul de muncă al profesorului/antrenorului.

Prezentăm rezultatele anchetei care și-a propus să evidențieze :

— adeziunea copiilor pentru activitatea de educație fizică ; ce așteaptă ei de la lecții ; — ce așteaptă părinții din partea profesorului ; — cum îl văd părinții pe profesor ; cum îl văd profesorii de la celelalte discipline de învățămînt și, — care este aportul educației fizice în procesul instructiv-educativ.

Chestionarul pentru elevii din clasele II—IV cuprinde întrebările : 1. Vă plac lecțiile de educație fizică ? ; 2. Ce vă place la ora de educație fizică ? ; 3. Ce ați vrea să faceți la lecțiile de educație fizică ?. La chestionar au răspuns 197 copii, de la școli din municipiul Cluj-Napoca. Întrebările au fost administrate sub forma unei lucrări de control și verbal (discuții cu elevii).

Un procent destul de mare de copii (36,7%) recunosc efectele pozitive ale mișcării, citățm : „îmi plac pentru că așa ne păstrăm sănătatea, ne dezvoltă corpul" (elevul P.S. cls. a III-a). Este evidențiat și caracterul recreativ al lecțiilor : „lecțiile sînt frumoase și sînt veselă" (eleva H.N. cls. a IV-a). Din răspunsurile copiilor apare dorința de mișcare organizată, pentru o gamă variată de sporturi : gimnastică, înot, baschet, fotbal, atletism etc. Din dorința copiilor de a face mișcare se conturează atitudini și interese : în aceste ore aș vrea să facem concursuri, jocuri multe și să ne lase prin curte să ne jucăm ce ne poftește inima" (P.L. cls. a III-a) ; „Aș vrea să învăț gimnastică artistică și cînd o să fiu mare să devin campioană" (B.L. cls. a II-a).

Chestionarul pentru părinți cuprinde întrebările :

1. Credeți că educația fizică este necesară copilului Dvs. ?

2. Ce credeți c-ar trebui să facă profesorul de educație fizică pentru (cu) copilul Dvs. ?

3. Cum credeți c-ar trebui să fie profesorul de educație fizică (ce calități trebuie să întrunească) ?

Din răspunsuri se desprind următoarele idei :

— Educația fizică completează instrucția și educația copiilor ;

— Profesorul de educație fizică are importanta misiune de a-l face pe copil să îndrăgească educația fizică și sportul, să-i creeze deprinderi și obișnuințe de a-l practica sistematic ;

— Să găsească (profesorul) exercițiile și jocurile care plac în mod deosebit copiilor ;

— Cerințele să se stabilească în funcție de posibilitățile copiilor ;

— Profesorul de educație fizică trebuie să fie în primul rînd didact și nu antrenor pentru sportul de performanță ;

— Să fie model de conduită în activitatea profesională și viața particulară ;

— Bine pregătit profesional și exemplu de sportivitate ;

— 98% din răspunsuri sînt pentru ca, profesorul de educație fizică să fie prietenul mai mare al copiilor, să-i înțeleagă, să le dea sfaturi. Pe lîngă alte calități, profesorul de educație fizică trebuie să aibă **curaj, îndrăzneală**, răbdare, perseverență, să fie calm și să se manifeste în spiritul fair-play-ului.

Răspunsurile profesorilor de la alte discipline de învățămînt scot în evidență aspectele : profesorul de educație fizică trebuie să formeze la elevi spiritul de disciplină, colectivitatea, curajul, perseverența, deprinderi de igienă și ordine în muncă ; fiind mai apropiat de elevi trebuie să fie un bun camarad, să participe alături de copii la jocurile pe care le organizează, să găsească forme atractive pentru organizarea timpului liber, să-i învețe să muncească.

Chestionarul aplicat elevilor din ciclul gimnazial cuprinde o serie de întrebări referitoare la norme de conduită și comportare civilizată, aportul educației fizice în acest sens. Au răspuns la întrebări 240 elevi.

Din răspunsuri am reținut :

— la lecțiile de educație fizică, elevii au fost atenționați în mod special asupra semnificației punctualității, a ordinei, a disciplinei, a regulilor de igienă, a corectitudinii, a spiritului de întrecere sportivă, în sensul general al cuvîntului.

Elevii sesizează că profesorul de educație fizică le este mai apropiat, „mai cald", iar relațiile între colegi, pe de o parte și clasă-profesor, pe de altă parte sînt mai deschise la ora de educație fizică. Firește, am întîlnit și cazuri de profesori „tirani" în a căror ore elevii n-au voie să facă decît ce li se comandă. Un alt aspect este acela în care unii profesori „lasă" totul la voia elevilor ; sistemul (așa zis) de a da mingea elevilor.

Referitor la aportul educației fizice la educarea unui comportament civilizat aflăm, din răspunsuri, că acest aspect nu este suficient clarificat în conștiința elevilor (marea majoritate).

5. Concluzii

Rolul profesorului de educație fizică, față de cadrele didactice de la celelalte discipline de învățămînt, primește valențe în plus, în primul rînd, prin specificul desfășurării activității sale. El este mai aproape de copii prin „intimitatea" în care se desfășoară lecțiile ; participă alături de copii la jocuri și întreceri ; le organizează, uneori, o mare parte din timpul liber prin excursii, drumeții, expediții în timpul cărora le transmite o serie de cunoștințe care depășesc granițele stricte ale profesiei. Dar pentru toate acestea este nevoie ca el să aibă o bogată cultură generală, să cunoască pe fiecare copil, în parte, cu limitele și posibilitățile acestuia, să fie un bun camarad, drept, onest, să-și respecte cuvîntul, să fie exemplu de ținută civică, să fie competent profesional, ca prin întreaga lui comportare și activitate să insufle respect și încredere.

În educația fizică școlară, succesul activității profesionale în plan instructiv-educativ nu rezidă, în primul rînd, în faptul dacă profesorul „scoate" sau nu campioni, ci rezultă din modul în care el înțelege să folosească tot ceea ce are mai bun (stilul său de muncă) pentru a contribui efectiv la formarea și educarea elevilor, la pregătirea lor pentru muncă și viață.

BIBLIOGRAFIE

Geissler, E. — Mijloace de educație, Buc., E.D.P., 1977

Gonobolin, F.N. — Cu privire la aptitudinile pedagogice ale profesorului. În : Ignatiev, E.I. (sub red.) — Probleme de psihologia personalității, Buc., E.D.P., 1963

Marcu, Fl., Maneca, C. — Dicționar de neologisme (ed. a III-a), Ed. Academiei R.S.R., 1978

Pavelcu, V. — Cunoașterea de sine și cunoașterea personalității, Buc., E.D.P., 1978

Popescu, C. — Antrenorul — profilul, personalitatea și munca sa, Ed. Sport-Turism, 1979

Prelici, V. — Performanța sportivă,

Alexandrescu, I. — Personalitate și vocație, Ed. Junimea, Iași,, 1981

Brian, M. Floss (sub cond.) — Orizonturi noi în psihologie, Ed. Enciciclopedică Română, București, 1973

Dicu, A., Dimitriu, E. — Probleme de psihologie a educației, București, Ed. Științifică, 1973

Ceaușu, V. — Cunoașterea psihologică și condiția incertitudinii, Buc., Ed. Militară, 1978

Epuran, M., Holdevici, Irina — Compendiu de psihologie pentru antrenori, Buc., Ed. Sport-Turism, 1980

Gabrea, I. I. — Texte pedagogice antologice, Buc., E.D.P. 1980

Gheorghiu, I. — Rolul pedagogic al profesorului de educație fizică, În : E.F., ONEF, nr. 4

personalitate, selecţie, Ed. Facla, 1980
Roşca, Al., (sub red.) — Psihologie generală, Ediţia a II-a, E.D.P., 1976
Štefanovič, J. — Psihologia tactului pedagogic al profesorului, E.D.P., 1979
Siclovan, I. — Munca educativă în procesul antrenamentului sportiv, Edit. UCFS, Buc., 1964
Tăciulescu, Susana — Inventarul de personalitate Eysenck. În: Îndrumător psihodiagnostic, vol. IV, (litografiat) Universitatea Cluj-Napoca, 1978

MARIANA MAROLICARU: L'efficience instructive-éducative — une résultante de la vocation — reflète le style de travail du professeur d'éducation physique (I)

Tout comme les autres sujets d'enseignement, l'éducation physique scolaire s'inscrit dans le processus d'éducation et, à ce titre, elle suppose la préfiguration du type de personnalité à être formée.

Le développement multilatéral de la personalité — en tant que but de l'éducation — supose la formation du profil moral-politique et intelectuel, de l'aptitude au travail, l'éducation esthétique, physique morale, etc.

L'éducation physique et le sport sont des activités étroitement liées à la culture et à la civilisation. Dans le domaine du sport, la motivation de base est représentée par l'aspiration à la performance toujours meilleure, afin d'obtenir la victoire.

Le but de cette étude se réfère au „Profil de personnalité, la vocation et le style de travail du professeur", ainsi qu'aux tâches visant l'éducation par les activités d'éducation physique et de sport.

Les sujets de l'investigation étaient des élèves des cycles primaire et gymnasial; des sportifs provenant des écoles de sport et des clubs; des professeurs d'éducation physique; des entraîneurs; des facteurs de responsabilité.

On a utilisé les méthodes suivantes: l'étude de la bibliographie et des documents de planification, l'observation, l'enquette et l'expérimentation.

Les conclusions sont favorables à l'efficience de l'activité des professeurs d'éducation physique qui travaillent avec les élèves et les sportifs.

MARIANA MAROLICARU: High Educational Efficiency, an Outcome of the Work Style and Calling of the Physical Education Teacher

Physical education in schools, like all the other subjects, falls within the educational process and as such above all implies the prefiguring of the type of personality aimed at.

The multilateral development of the personality as a goal of education assumes the moulding of the moral and political background, as well as the intellectual, physical, moral, aesthetic education as well as the education for work.

Physical education and sports are social activities closely linked to culture and civilization. The basic motivation in sports is the aspiration for higher and higher performance, for victory.

The research conducted by the author dealt with „the personality, calling and work style of the teacher"; it highlighted the tasks incumbent upon him within physical education and sports activities.

The subjects under investigation were primary and middle school pupils, sportssmen belonging to sporting schools and clubs, physical education teachers, instructors and relevant decisionmakers.

The methods resorted to were the study of bibliography, and of planning documents, as well as the observation, inquiry and experiment.

The conclusions reached pointed to the highly efficient work of the physical education teachers.

ETAPIZAREA PROCESULUI DE SELECȚIE ȘI PREGĂTIRE ÎN HANDBAL(II)

MARIA BOTA
I. M. F. București

IOAN BOTA
Institutul Politehnic București

II. **PERIOADA — Perspectivă**
ETAPA — Avansați

Această etapă a procesului de selecție și pregătirea în handbal cuprinde două sub-etape. Împărțirea este făcută datorită unor necesități de ordin organizatoric și competitiv, corespunzător nivelelor de juniori III și II, Astfel nivelului III îi corespunde vîrsta de 13—14 ani, iar nivelului II vîrsta de 15—16 ani. Acestor două nivele le corespund cele două, subetape de pregătire și selecție.

Diferențele ce apar între subetape se referă atît la criteriile de selecție cît și la procesul de pregătire (în toți factorii acestuia). Pentru a ușura tratarea acestei etape, nu se vor prezenta diferențiat sarcinile, obiectivele, criteriile de selecție și mijloacele de realizare a acestora, ci se vor menționa doar acele elemente noi ce intervin alături de elementele primei subetape, pentru constituirea etapei de avansați în totalitate Astfel, vom avea două selecții intermediare (I și II cu diferențieri doar în ceea ce privesc criteriile somatice și motrice, obiectivele factorilor fizic, tehnic, tactic, teoretic ale sub-etapei I li se vor adăuga obiective ale sub-etapei II.

A. **Sarcini și obiective**

1. Constituirea grupelor de avansați (echipele de juniori III și II) ;

2. **Continuarea pregătirii fizice generale și începerea pregătirii fizice specifice ;**

a — dezvoltarea vitezei de deplasare ;
b — dezvoltarea vitezei de reacție ;
c — dezvoltarea îndemînării generale (mobilitate, suplețe, coordonare) ;
d — formarea și dezvoltarea îndemînării specifice (simțul mingii) ;
e — dezvoltarea detentei ;
f — dezvoltarea forței generale (brațe, picioare, abdomen, trunchi) ;
g — dezvoltarea rezistenței generale ;

În sub-etapa a II-a se adaugă ;

h — dezvoltarea vitezei de execuție ;
i — dezvoltarea forței specifice ;
j — dezvoltarea rezistenței specifice.

3. **Desăvîrșirea pregătirii tehnice :**

a — perfecționarea tuturor procedeelor tehnice învățate în etapa anterioară (începători) ;
b — inițierea în execuția paselor speciale ;
c) — Angajarea pivotului (ca procedeu) ;
d — aruncarea la poartă din plonjon ;
e — aruncarea la poartă din unghiuri laterale (extremă) ;
f — scoaterea mingii de la adversar ;
g — tehnica portarului.

Sub-etapa a II-a aduce nou :

h — pasele din pronație, lateral din articulația pumnului ;
i — aruncarea la poartă cu evitare ;
j — fenta de aruncare urmată de pasă, angajare sau dribling.

4. **Desăvîrșirea pregătirii tactice :**

a — perfecționarea acțiunilor tactice însușite în prima etapă ;
b — angajarea pivoților și extremelor (conținutul tactic) ;
c — încrucișările simple și duble ;
d — paravanul ;
e — contraatacul susținut (faza a II-a) ;
f — circulația mingii și a jucătorilor ;
g — marcajul strîns ;
h — schimbul de oameni în apărare ;
i — sistemul de apărare combinat 5+1 om la om.

Sub-etapa a II-a mai include :

j — blocajul ;
k — blocaj — plecare din blocaj ;
l — atacul în momente fixe ale jocului ;
m — organizarea atacului ;
n — dublajul și închiderea pătrunderilor ;

5. **Pregătirea teoretică**

a — reguli referitoare la organizarea și desfășurarea atacului și apărării ;
b — cerințele tactice ale jocului ;
c — noțiuni de regulament ;

În subetapa a II-a se mai adaugă :

d — reguli tactice pentru blocaj, blocaj-plecare din blocaj, angajări ;
e — regulile atacului în circulație.

6. **Pregătirea psihologică**

a — continuarea muncii educative pentru perfecționarea calităților morale, de voință, de curaj, solicitate de joc ;
b — pregătirea pentru competiție (oficiale și amicale)

7. **Studiul comportamentului psihomotric**

B. **Mijloace de realizare.**

Constituirea grupelor de avansați se realizează prin selecția intermediară I (juniori III) și selecția intermediară II (juniori II).

Criterii pentru selecția intermediară I și II

I. **Criterii medico-biologice**

1 — **Starea de sănătate :** se apreciază de către medicii cabinetului sportiv prin examenele clinice de : interne, chirurgie, cardiologie, ortopedie, oftalmologie, ORL.

2. **Dezvoltarea fizică :** se apreciază prin :
a — examenul antropometric :
b — examenul somatoscopic (ambele se fac de către antrenor)
c — examenul mobilității articulare ;
d — examenul forței, prin dinamometrie : flexorii palmari (stînga și dreapta), mușchii centurii scapulare și ai regiunii lombare.

3. **Starea funcțională :** se apreciază mai ales la nivelul aparatului cardiovascular și aparatului respirator.

II. **Criterii somatice**

1. **Talia** trebuie să corespundă valorilor indicate în tabelul următor :

Selecția intermediară I (juniori III, 13—14 ani)

	Portari	9 m	Semicerc
Fete	1.70	1,70	1,66
Băieți	1,78	1,82	1,75

Selecția intermediară II (juniori II, 15—16 ani)

	Portari	9 m	Semicerc
Fete	1,74	1,77	1,69
Băieți	1.84	1,88	1,84

Greutatea trebuie să corespundă taliei, astfel încît raportul (talie —103 greutate) să aibă următoarele valori :

	Portari	9 m	Semicerc
Fete	1,08	1,10	1,08
Băieți	1,06	1,07	1,06

Corespunzător acestor indici, greutatea trebuie să aibă următoarele valori :

		Portari	9 m	Semicerc
Juniori III	Fete	64,8	60,8	64,0
	Băieți	73,6	70,3	77,3

		Portari	9 m	Semicerc
Juniori II	Fete	68,5	62,7	62,7
	Băieți	79,2	81,5	78,5

3. **Anvergura** la juniori III trebuie să reprezinte cel puțin 102% din talie, iar la juniori II, cel puțin 103% din talie. Astfel, valorile anverguri trebuie să fie mai mari sau cel mult

egale cu valorile din tabelele următoare :

		Portari	9 m	Semicerc
Juniori III	Fete	173.4	173,4	169,3
	Băieți	181,6	185,6	178,5

		Portari	9 m	Semicerc
Juniori II	Fete	179,2	179,4	174,1
	Băieți	189,5	193,6	189,5

4. **Palma** — păstrează raportul de 10,4% din talie, deci trebuie să aibă cel puțin următoarele valori :

		Portari	9 m	Semicerc
Juniori III	Fete	17,7	17,7	17.3
	Băieți	18,5	18,5	18,2

		Portari	9 m	Semicerc
Juniori II	Fete	18,1	18,4	17,5
	Băieți	19,1	19,5	19,1

5. Diametrul biacromial trebuie să fie mai mare decît cel bitrohanterian.

III. **Criterii motrice**

Pentru ambele selecții (nivele) sînt testate aceleași calități motrice și prin aceleași probe :

Calități motrice	Probe de control
1. Viteza de deplasare	50 m plat
2. Detenta	Săritura în lungime de pe loc
3. Rezistența generală (aerobă)	800 m — 1 000m
4. Îndemînarea generală (deprinderea naturală de aruncare)	Aruncarea mingii de oină
5. Forță în brațe	Menținut în atîrnat
6. Forță abdominală	Ridicarea trunchiului din culcat la verticală
7. Îndemînare generală (mobilitate)	Mobilitate coxo-femurală
8. Îndemînare generală	Naveta
9. Forță în regim de îndemînare	Aruncarea mingii de handbal la distanță
10. Viteză în regim de rezistență	5 × 30 m sprint
11. Viteză în regim de îndemînare	Dribling 30 m și dribling 30 m printre jaloane
12. Îndemînare în regim de viteză	Trei deplasări în triunghiu
13. Îndemînare în regim de viteză și forță	Culegerea mingii și aruncarea la poartă

IV. **Criteriile psihice**

1. **Inteligența** se poate remarca din discuțiile și întrebările puse, care să solicite procese de judecată (ghicitori etc.) din modul cum să exprimă (logic sau incoerent).

2. **Atenția** poate fi testată prin utilizarea unor semnale complexe la schimbări de ritm, exerciții sau formații, sau prin diferite jocuri

3. **Voința** se poate observa la probele de control (menținut în atîrnat, tracțiuni, abdomen) și din comportamentul motric în antrenament.

4. **Aptitudinile, temperamentul și trăsăturile de personalitate** se pot releva printr-o continuă observare a copiilor în timpul antrenamentului și în afara lui, din modul cum se manifestă și pe baza unei experiențe bogate în acest sens.

La această vîrstă încă nu este necesară utilizarea unor baterii de teste specifice psihologiei, deoarece manifestarea comportamentală a copiilor caracterizează destul de evident substratul psihic pe care-l au.

Continuarea pregătirii fizice generale și începerea pregătirii fizice specifice.

a. **Dezvoltarea vitezei de deplasare** se realizează utilizînd în continuare mijloacele specifice atletismului, prezentate la prima etapă dar introducîndu-li-se și unele elemente care să le apropie de utilizarea lor practică în handbal :

— starturi din picioare, din poziție fundamentală de apărare ;

— întoarceri de 180° și alergare de viteză ;

— alergări cu spatele ;

— sprinturi cu opriri bruște ;
— sprint—oprire—întoarcere—sprint, ș.a.m.d.

Se vor utiliza și mijloace specifice handbalului :
— repetarea contraatacului ;
— pase în viteză maximă ;
— replieri în viteză mare.

b. **Dezvoltarea vitezei de reacție** continuă să aibă ca principal mijloc de realizare stimuli auditivi, dar acum mai ales vizuali, utilizați la diferite exerciții complexe :
— deplasări în poziție fundamentală la semicerc și alergare pe contraatac în momentul în care profesorul aruncă o minge spre poartă ;
— panoul de reflexe ;
— aruncarea mingii în perete și prinderea ei imediat ;
— pasarea alternativă a mingii de către doi jucători la cel de al treilea.

c. **Dezvoltarea îndemînării generale** (mobilitate, suplețe, coordonare) are grupele de mijloace din gimnastică ca principale :
— rostogoliri peste obstacole ;
— sărituri urmate de rostogoliri ;
— exerciții la spaliere ;
— exerciții utilizînd bastoane de gimnastică ;
— îndoiri, aplecări, răsuciri, circumducții de trunchi, de membre inferioare și superioare.

d. **Formarea și dezvoltarea îndemînării specifice :**

— aruncări, prinderi, dribling cu mingea din diferite poziții, cu o mînă și cu cealaltă ;
— exerciții de jonglerii cu mingea ;
— pase din diferite poziții (șezînd, culcat, etc.) ;
— exerciții cu mingea de tenis, de cauciuc, de rugby.

e. **Dezvoltarea detentei :**

— sărituri în nisip ;
— sărituri de pe ladă pe sol și apoi pe altă ladă mai joasă ;
— sărituri în înălțime, în lungime și triplusalt ;
— joc de baschet și volei ;
— aruncări la poartă peste obstacole (din săritură).

f. **Dezvoltarea forței generale :**

— genuflexiuni cu variante ;
— flotări cu variante ;
— exerciții la spaliere pentru dezvoltarea musculaturii abdominale și a trunchiului ;
— cățărări pe frînghie.

g. **Dezvoltarea rezistenței generale :**

— alergări de durată cu tempou constant ;
— alergări în teren denivelat ;
— alergări cu tempou variabil.

h. **Dezvoltarea vitezei de execuție** (îndemînare în regim de viteză) :

— pase de pe loc sau din alergare, executate cu maximum de viteză ;
— concursuri sub formă „cine face mai multe pase într-un minut" ;
— aruncări la poartă cu scurtarea timpului de execuție ;
— toate exercițiile la care să se accentueze necesitatea măririi ritmului de execuție sau creșterii vitezei de execuție.

i. **Dezvoltarea forței specifice :**

— pase și aruncări cu mingi umplute (medicinale sau cu greutate mai mare) ;

— utilizarea halterelor și helcometrelor prin imitarea mișcării de aruncare ;
— mărirea numărului de aruncări din săritură ;
— creșterea timpului de deplasare în poziție fundamentală.

j. **Dezvoltarea rezistenței specifice :**

— repetarea tuturor exercițiilor cu pauze mai scurte ;
— utilizarea mijloacelor specifice pe fondul oboselii fizice și psihice ;
— joc de handbal cu reprize mai lungi decît cele normale.

Desăvîrșirea pregătirii tehnice

a. **Perfecționarea procedeelor tehnice** învățate în etapa anterioară se realizează pe baza acelorași mijloace, dar care sînt modificate în sensul mai marii lor apropieri de aplicarea în joc (modelare).

b. **Inițierea în pasele speciale :**

— explicarea și demonstrarea practică ;
— pase în 2, 3 sau mai mulți, de pe loc și din deplasare ;

c. **Angajarea pivotului :**

— pase zvîrlite de la umăr între jucătorii așezați între cele două semicercuri ; pase speciale ;

— angajarea pivotului aflat lîngă un apărător sau între doi apărători, alegerea procedeului tehnic de pasare în funcție de poziția lui.

d. **Aruncarea la poartă din plonjon (cu cădere laterală sau în față):**

— pe iarbă, nisip sau salteaua de gimnastică, rostogoliri pe umăr, căderi înainte și lateral ;
— aceleași exerciții cu imitarea mișcării de aruncare ;
— aruncare la poartă cu cădere laterală, înainte, din stînd pe genunchi și din picioare ;
— aruncări la poartă din plonjon precedate de prindere, alergare, dribling sau angajare.

e. **Aruncarea la poartă de pe extremă :**

— cu 1—3 pași de elan, aruncări de pe extremă, cu marcarea locului de bătaie și aterizare (mărirea unghiului de aruncare) ;
— dribling — aruncare ;
— alergare — prindere — dribling — aruncare.

f. **Scoaterea mingii de la adversar**

— pe perechi, unul driblează, celălalt încearcă scoaterea mingii (din deplasare pe tot terenul) ;
— unul din parteneri execută dribling în linie dreaptă din alergare, celălalt încearcă să-i scoată mingea prin atac din spate ;
— scoaterea mingii de la adversarul care încearcă să arunce la poartă (din ținerea echilibrată) sau cînd pasează.

g. **Tehnica portarului**

— din poziție fundamentală deplasări laterale ;
— fandări și sărituri dreapta-stînga ;
— lucru cu mingea (prinderi-blocări-respingeri) cu ajutorul mîinilor, picioarelor, pieptului ;
— pase la distanțe mici și mari ;
— recuperarea mingilor ;
— apărarea aruncărilor de la 9 m, de la semicerc, de la 7 m, cu și fără apărător ;
— lucru cu mingea-„praștie".

h. **Pasele din pronație și laterale din articulația pumnului :**

— pe perechi, în pătrat, triunghiu, cerc ;
— cu și fără elan, de pe loc și din deplasare ;
— pase în potcoavă și angajări ale pivotului.

i. **Aruncarea la poartă cu evitare :**

— de pe loc fără cădere ;
— de pe loc cu cădere ;
— precedată de pas adăugat, încrucișat sau săltat ;
— precedată de săritură.

Desăvîrșirea pregătirii tactice

a. **Perfecționarea acțiunilor tactice** însușite în etapa precedentă se realizează pe baza repetării mijloacelor prezentate anterior, urmărindu-se în principal conștientizarea copiilor asupra necesității respectării principiilor tactice.

b. **Angajarea pivoților și extremelor :**

— accentul cade pe conținutul tactic al angajării (surpriză, eficacitate, risc, etc.) ;
— joc 3×3, 4×4 cu temă ;
— joc 6×6 cu temă, angajarea pivoților și extremelor ;
— lucru pe unități de joc : interi-centru-pivot extremă inter-pivot, inter-pivot-inter.

c. **Încrucișări simple și duble :**

— pase în 2—3 jucători cu schimb de locuri ;
— aruncări la poartă precedate de încrucișare simplă și dublă ;
— pase în doi din alergare, încrucișare, aruncare ;
— pase în trei din deplasare, încrucișare dublă și aruncare ;
— încrucișare, angajarea pivotului.

d. **Paravanul :**

— un jucător fix pasează, ceilalți aruncă peste el ;
— pase în doi din alergare, încrucișare, aruncare la poartă peste coechipier ;
— paravan de 2 și 3 jucători la 9 m, cu și fără apărători.

e. **Contraatacul susținut** (faza a II-a)

— pase în V cu vîrful înapoi, cel din centru va arunca la poartă ;
— pase în 3 din deplasare, aruncarea la poartă va fi precedată de încrucișare simplă sau dublă ;
— contraatac cu două vîrfuri, care întorc mingea celui de al treilea jucător care aruncă la poartă ;
— același exercițiu cu încrucișare ;
— contraatac cu mai multe vîrfuri, se întoarce mingea celui de al treilea jucător care aruncă la poartă ;

f. **Circulație de minge și jucători**

— așezarea jucătorilor pe posturi în potcoavă cu un pivot, pase cu două mingi astfel : extremă-centru-extremă, inter-pivot-inter ;
— circulație în opt la 9 m ;
— circulație în opt cu participarea tuturor jucătorilor ;
— circulația jucătorilor la semicerc ;
— pase în triunghiu, pătrat, stea cu deplasarea jucătorului acolo unde a pasat sau la șirul opus.

g. **Marcajul strict**

— joc „cine ține mingea mai mult" ?
— joc 2×2, 3×3, 4×4, cu apărare om la om.

h. **Schimbul de oameni în apărare**

— pase în pătrundere la 9 m, pe două șiruri cu deplasare la șirul opus, în apărare cîte doi jucători își predau și preiau adversarul ;
— același exercițiu pe trei, șiruri cu dublă încrucișare la 9 m și cu trei apărători ;
— în condiții de joc 4×4, 5×5, 6×6 ;
— joc școală cu accent pe schimbul de oameni.

i. **Sistemul de apărare combinat 5+1 om la om.**

— repetarea marcajului, schimbului de oameni, atacarea adversarului cu mingea ;
— joc la o poartă, atac-apărare ;
— joc la două porți, cu accent pe repartizarea permanentă a oamenilor, cu anticiparea ieșirii la adversarul cu mingea și schimbul de oameni.

j. **Blocajul și blocaj-plecare din blocaj :**

— blocajul jucătorului cu mingea la jucătorul fără minge, pe două șiruri cu fața la poartă și cu doi adversari pasivi ;
— blocajul jucătorului fără minge la jucătorul cu minge ;
— blocajul jucătorului fără minge la jucătorul fără minge ;
— blocajul executat de către un jucător venit de la semicerc ;
— blocaj-plecare din blocaj, cu adversari pasivi și activi

k. **Atacul în momente fixe :**

— la lovitura de colț ;
— la aruncarea de la 9 m ;
— la aruncările de la 7 m.

1. **Organizarea atacului** (faza a III-a)

— pasele 1—7 cu un pivot și cu 2 pivoți.

m. **Dublajul și închiderea pătrunderilor :**

— închiderea pătrunderii extremelor care pleacă în circulație ;
— închiderea pătrunderilor pivoților infiltrați la semicerc ;
— dublajul ;
— joc : 3×3, 4×4, 5×5, 6×6, cu temă pentru apărare.

Pregătirea teoretică.

a. **Reguli referitoare la organizarea și desfășurarea atacului și apărării :**

— atacarea permanentă a jucătorului cu mingea ;
— revenirea în dispozitivul de apărare după ieșire ;
— ajutorarea coechipierilor ;
— să nu se abuzeze de dribling ;
— pătrunderea permanentă spre poartă ;
— păstrarea posturilor.

b. **Principii tactice :**

— asigurarea permanentă a mingii ;
— efectuarea acțiunilor în timp util ;
— provocarea și valorificarea greșelilor adversarilor ;
— crearea raportului supranumeric ;
— asigurarea echilibrului defensiv ;
— anticiparea acțiunilor coechipierului și adversarului

c. **Noțiuni de regulament :**

— studierea regulamentului de către sportivi ;
— verificarea cunoștințelor (concurs)

d. **Reguli tactice pentru efectuarea eficace a blocajului și plecarea din blocaj.**

e. **Reguli ale atacului în circulație.**

Pregătirea psihologică.

a. **Continuarea muncii pentru perfecționarea calităților morale și de voință :**

— se utilizează discuții cu scopul de a lămuri copiii despre principiile morale ale colectivității, ale spiritului de echipă, ale dragostei față de club, de

echipă. Se vor educa patriotismul, dragostea față de muncă prin exemplu personal, discuții, exemplificări din presă, radio, televizor, prin invitarea unor handbaliști fruntași.

Ca mijloace specifice vor fi utilizate :

— aruncări din plonjon ;
— blocarea mingilor ;
— lucru pe fond de oboseală fizică și psihică ;
— jocuri cu adversari mai slabi și mai puternici.

b. **Pregătirea pentru competiție :**

— ședința de pregătire ;
— încurajări ;
— prezentarea importanței jocului ;
— prezentarea aspectelor tactice ale jocului.

Studiul comportamentului psiho-motric : este o continuare a studiului început în etapa anterioară, care poate căpăta la acest nivel mai mult aspectul cunoașterii aprofundate a copiilor decît aspectul selecției. Ca punct de reper rămîn tot criteriile selecției.

BIBLIOGRAFIE

* * * : Programul de dezvoltare a educației fizice și sportului pe perioada 1986—1990.

* * * : Regulamentul antrenorilor, CNEFS, 1984.

Baciu I., Derevenco P. : Bazele fiziologice ale ergonomiei, vol. I—II, Ed Dacia, Cluj-Napoca, 1984.

Constantinescu N. N. și colab. : Economia politică — Socialismul, ed. a IV-a, E.D.P., București, 1980.

Epuran M. : Psihologia sportului, Ed CNEFS, București, 1968.

Siclovan I. : Teoria antrenamentului sportiv, Ed. Sport-Turism, București, 1979.

MARIA BOTA, I. BOTA : Etablissement des étapes du processus de sélection et de formation au handball (II)

Les auteurs s'occupent, dans cette seconde partie de leur étude, de la période de formation beaucoup plus complexe et importante : l'étape des joueurs avancés. En tenant compte des exigences d'organisation et d'ordre compétitionnel, cette étape est divisée en deux sub-étapes : juniors III (13—14 ans) et juniors II (15—16 ans). A ces deux sub-étapes correspondent des critères de sélection et d'instruction différents, leur application soigneuse constituant l'une des bases de la réalisation rapide de la haute habileté. Les auteurs présentent, en détail, les aspects relatifs aux : tâches et objectifs, la continuation de la formation physique générale et le commencement de la formation physique spécifique, le perfectionnement de la formation technique, tactique, théorique et psychologique, l'accumulation de procédés spécifiques. Les auteurs mettent également en relief le basoin d'étudier le comportement psychomoteur des sportifs.

MARIA BOTA, I. BOTA : Spacing out the Process of Selection and Training in Handball (II)

In this second part of their study, the authors approach a more complex and important training stage — that of the advanced players. From organizational and competitional view points, this stage is divided into two sub-stages : juniors III (aged 13—14) and juniors II (aged 15—16). Different selection and training criteria correspond to each of the two sub-stages, and their careful application is a prerequisite for more rapidly obtaining craftsmanship. The authors deal in detail with the following aspects : tasks and targets ; the continuing general physical training and the introduction of specific physical training ; the gradual betterment of technical, tactical, theoretical and psychological training ; the teaching/learning of specific procedures. The authors emphasize the need for studying the psycho-motive behaviour of the respective sportsmen.

CUNOAȘTEREA ȘI APRECIEREA CAPACITĂȚII PROSEXICE (DE ATENȚIE) LA SPORTIVII DE MARE PERFORMANȚĂ

Psiholog MARIA ȘERBAN

Atenția este o activitate psihică care asigură orientarea activă a organismului către selecția mesajelor, ajustarea anticipativă receptoare și executorie, focalizarea intermitentă.

Prin actul concentrării, distributivității sau comutativității atenției are loc adaptarea psihocomportamentală, ca un mod de organizare a activității psihofiziologice, constînd din ierarhizarea tendințelor, unele fiind promovate iar altele reținute și inhibate. **(P.P. Neveanu)**

Se consideră că atenția nu dispune de un conținut informațional specific, ea nu conține semnificații, dar este implicată ca un factor dinamogen și selectiv în activitatea de cunoaștere și în afectivitate. **(P. P. Neveanu).**

Întrucît actul de atenție constă dintr-o repartizare de tonusuri neuropsihice, el realizează performanțe de selecție și fixație într-un cîmp de oscilații neurosenzoriale sau de activități mentale (spontane ori instabile). Să ne imaginăm la ce efort considerabil este supus un gimnast care se pregătește să execute elanul pentru o săritură extrem de dificilă (de care poate depinde cîștigarea unei medalii), în timp ce alături de el ceilalți competitori evoluează la alte aparate, sau se aud aplauzele pentru un exercițiu terminat.

Cercetările psihofiziologice mai noi **(E. N. Sokolov)** au demonstrat implicarea tuturor componentelor vegetative, hormonale și motorii în declanșarea și întreținerea reflexelor de orientare.

În actul atenției intervin extrem de multe operații de ajustare senzoriomotorie, filtraj montaj reactivare de sisteme sau scheme de reacție. Deși nu este proces psihic, ci numai activitate psihică, **atenția are o desfășurare procesuală care pornește de la reacția de orientare (similară în activitatea sportivă cu activarea, încălzirea), angajînd apoi structuri preparatorii și stări de expectanță (de ajustare permanentă) și împlinindu-se prin atenție efectorie.**

În activitatea sportivă se disting două forme de manifestare a atenției:

a) — **atenția preparatorie:** stare pregătitoare, „set", premergătoare startului, serviciului la volei, aruncării, driblingului, execuției unor elemente tehnico-tactice (elan la aruncări, sărituri etc.);

b) — **atenție operantă,** specifică gestului motric caracteristic fiecărei discipline sportive;

Dată fiind implicarea atenției în cadrul activității performanțiale, cît și faptului că în multe situații de eșec se incriminează ca principală vinovată lipsa de concentrare a sportivului, este esențial să cunoaștem în detaliu structura acestei delicate activități psihice, prin analiza ei psihocibernetică.

Analiza operațională a procesului de atenție

În sistemul nervos sosesc încontinuu semnale de la receptori, din care numai unele sînt supuse prelucrărilor complexe care stau la baza recunoașterii și integrării lor în conștiință.

Din punct de vedere cibernetic ne aflăm în fața unor sisteme de control automat al mesajelor de intrare bazate pe un mecanism feed-back de inhibiție a mesajelor periferice. Modul în care funcționează acest mecanism se exprimă prin trierea pe baza unor indici de recunoaștere elementari. Analiza procesului de atenție arată că trierea se face adesea pe baza unor indici de recunoaștere mult prea complecși pentru ca filtrajul la nivelul receptorilor să poată fi operant. Din acest motiv, filtrarea se efectuează la nivelul însuși al sistemului nervos. În acest caz selectarea nu se mai face pe indici elementari de

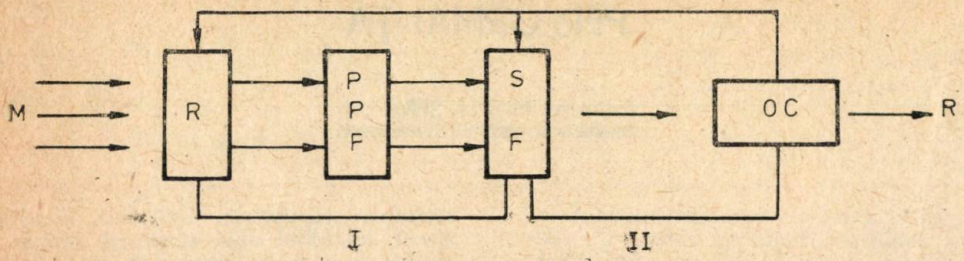


Fig. 1

recunoaștere (intensitate, frecvență), ci pe indici complecși legați de structurile de semnale. Factorii de mediu (M) sînt captați și triați — într-un prim nivel de filtrare — de către receptori (R). Mesajele astfel selectate sînt supuse unor prelucrări care constituie un **proces de filtrare** (PPF). Ansamblul acestor operații definește primul stadiu al atenției **(fig. 1).** Caracteristica lui rezidă în aceea că poate manipula mai multe mesaje concomitente (în mai multe canale paralele) :

Stadiul al doilea este caracterizat printr-un al doilea nivel de filtrare și cel mai riguros (S. F.). El reduce mulțimea mesajelor aferente la un singur mesaj care este apoi prelucrat de către sistemele de organizare ale comportamentului (OC). La rîndul lor, printr-un mecanism de aferentație inversă aceste sisteme controlează ambele nivele de filtraj.

Sportivul poate selecta mai multe mesaje simultan, cu alte cuvinte poate fi atent la mai multe surse de informații. În acest caz se produce o comutare rapidă, alternativă a filtrajului, în așa fel încît la intervale de timp foarte scurte atenția se localizează cînd pe unul, cînd pe altul din mesajele respective (de exemplu în jocuri sportive sau sporturi de luptă).

Stadiul I al atenției

În cursul acestui stadiu se evidențiază elemente care vor servi drept indici de recunoaștere pentru deciziile de selectare din cursul stadiului II. Experiențe riguroase efectuate de Auerbach și Sperling au arătat că preprocesul de filtraj poate prelucra 16—25 mesaje distincte (paralele), în timp de procesul de filtraj nu se poate exercita decît asupra circa 8 mesaje distincte simultane (așa cum au arătat încă de mult cercetările lui Jevons, 1871).

Într-o disciplină aciclică (joc sportiv) **mesajele simultane** sînt următoarele :

— coechipierii aflați în raza apropiată (și difuz — cei depărtați) ;

— adversarii aflați în raza apropiată (și cei depărtați) ;

— mingea ;

— arbitrul principal (și difuz arbitrii secunzi) ;

— portarul ;

— spectatorii (difuz) ;

— marginile terenului propriu și ale terenului advers ;

Aceste mesaje sînt succesiv înlocuite ca prioritate, unele fiind într-un moment al jocului, în plin cîmp al atenției, de exemplu în fazele ofensive sau la loviturile de pedeapsă, altele fiind difuze (spectatorii, arbitrii de margine etc).

În cursul preprocesului de filtraj se realizează prelucrări importante asupra mesajelor. Cele auditive presupun intervenția unor sisteme care evidențiază diferența de fază dintre trenurile de impulsuri generate de sunet în receptorii auditivi din cele două urechi. Această operație se bazează pe efectuarea unei heterocorelații între mesajele provenite de la cele două urechi. Unele experiențe inițiate de Mowbray (1953) și continuate de Cherry și Broadbent au arătat că în procesul atenției se include și sarcina dificilă a degajării mesajului din zgomot. Cînd acesta este egal sau mai intens decît semnalul util, de exemplu în jocul de tenis (de cîmp), sarcina concentrării atenției este extrem de dificilă pentru jucători în condițiile perturbatoare provocate de spectatori, aici intervenind — în afara funcției de concentrare necesare jocului propriu-zis — și calcularea unei funcții de autocorelații complexe. De

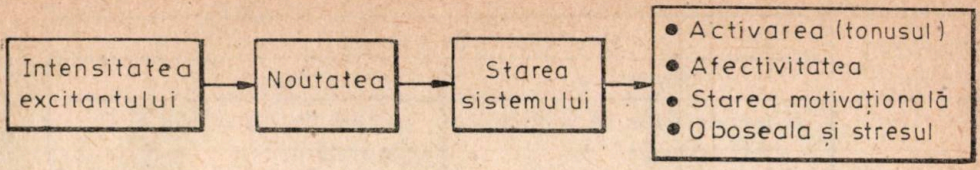


Fig. 2

aici și indicația atît de repetitivă „liniște, vă rugăm!", a jucătorilor de tenis sau a arbitrului.

Alt gen de mesaj (vizual) impune sarcini complexe care presupun existența la nivelul stadiului I al atenției a unei memorii operative de foarte scurtă durată (cca 6 secunde). Atît experiențele lui Sperling cît mai ales cele efectuate de Broadbent au evidențiat existența acestei memorii pentru semnale și mesaje care nu au fost filtrate, deci care nu au fost percepute. Aici nu este vorba de memoria de scurtă durată atașată semnalelor care au fost conștientizate.

Stadiul II al atenției

Acesta corespunde unei activități cu mult mai complexe decît ar apare la o primă vedere. Selectarea nu este aleatorie, ci se efectuează în baza unei secvențe de decizii : **(fig 2).**

Intensitatea excitantului

Dacă intensitatea excitantului depășește un anumit prag, mesajul respectiv trece prin filtrul atenției („trece sus").

Noutatea

Aceasta declanșează reflexul de orientare, descris de Pavlov. Obișnuința duce la stingerea refluxului de orientare, care se însoțește în planul prosexic (al atenției) de o stare hiperfuncțională a sistemului nervos central, de unde și fenomenul de oboseală, monotonie, saturație, spleen, atunci cînd mijloacele de încălzire sau de pregătire sportivă propriu-zise nu includ și noutăți.

Starea sistemului

Implică existența unor aspecte esențiale :

1. **Starea de activare,** de vigilitate, este determinată în trecerea de la somn la veghe, în inducerea reacției de orientare, în concentrarea și flexibilitatea atenției. Presupune activarea, ca dimensiune psihofiziologică a organismului. Activarea este înțeleasă ca o modificare a stării funcționale a sistemului nervos central și a proceselor periferice în sensul intensificării activității cu consecința mobilizării energetice **(Block, 1966).**

În ultima perioadă tendința psihofiziologică este de a utiliza conceptul de activare în sensul evaluării modificărilor cantitative ale sistemului de reglare care vizează aspectele majore ale homeostaziei generale. Întotdeauna este implicat sistemul nervos central al cărui tonus cerebral determină calitatea relațiilor cu mediul, indiferent dacă punem în discuție genul activării (vegetative, neurohormonale, sau comportamentale).

Atenția funcționează cu atît mai eficace cu cît sistemul se găsește mai mult în stare de veghe. Dacă sportivul este insuficient încălzit (activat), filtrajul atenției este distorsionat sau perturbat. Starea de alertă este cea mai eficientă pentru efortul de concentrare.

În schimb, o activare exagerată duce la un deficit de concentrare și flexibilitate (supraactivare), comportamentul fiind în acest caz dezorganizat.

2. **Starea afectivă** are o influență binecunoscută asupra randamentului atenției. Acuitatea și, în special, mobilitatea mare a atenției în stările afective stenice (pozitive) este un fapt bine argumentat teoretic și practic, după cum în stările afective astenice (pozitive sau negative), de agitație, panică, inerție sau deprimare, fluctuațiile și randamentul atenției sînt deteriorate spectaculos.

Dar relațiile dintre atenție și sistemul afectiv nu sînt atît de simple, întrucît s-a demonstrat că emoția poate sensibiliza filtrul atenției pentru anumite mesaje. Se consideră că, în general, selectarea unui mesaj aferent este cu atît mai probabilă cu cît semnificația lui afectivă este mai mare.

În stările de limită (pozitive sau negative), randamentul calităților atenției se modifică în dublu sens (optimizant sau dereglator), iar influența nu este strict circumscrisă acestei ac-

Denumirea funcției	Manifestări în comportament	
	Pozitive	Negative
Intelectuală	Hiperestezie (acuitate perceptivă) Luciditate Calcul tactic și decizie minimax Creativitate, independență	Lipsă de vigilență și concentrare Confuzie mintală Indecizie, oscilare, decizie maximin Gîndire șablon, stereotipie, prezumție

Fig. 3

tivități psihice, ea radiind asupra funcției intelectuale".

3. **Starea motivațională** influențează în mod esențial atenția. Probabilitatea de selectare a unui semnal crește considerabil dacă acesta are rolul de semnal evocator, pentru starea de motivație în care se găsește sistemul. Un sportiv optim motivat, încrezător în forma sportivă a sa, conștient de valoarea adversarului, se poate concentra mai bine decît cel aflat în derută, hipomotivat sau supramotivat.

4. **Oboseala și stresul** influențează decisiv randamentul atenției. Oboseala, ca factor depresiv de alarmă și apărare, este semn al adaptării și eficienței activității mentale. Oboseala poate fi tratată multiplu:

— **oboseala psihică,** premergătoare sau consecutivă oboselii fizice, prima fiind caracteristică încordărilor psihice din stările de limită precompetiționale, pentru care sportivul nu este înzestrat sau deprins cu un anumit grad de rezistență și echilibru, în condițiile prelungirii sau repetării situației stresante **(M. Epuran).**

— **oboseala emoțională** are ca sursă stările conflictuale și anxietatea, premergătoare competiției, din interiorul acesteia sau consecutive (mai ales după eșecuri);

— **oboseala mentală** este provocată de efortul mental prelungit sau de defecțiuni ale refacerii neuropsihice traduse mai frecvent prin insomnii; este specifică anumitor discipline sportive cu efort predominant mental (tir, șah, jocuri);

* **M. Epuran:** „Stările psihice de limită în sport", în „Psihologia și sportul contemporan", antologie sub redactarea lui M. Epuran, Buc. 1974.

Aceste genuri de oboseală, asociate cu supra sau submotivația precum și cu oboseala fizică intensă (din concurs), determină epuizarea psihică și implicit scăderea randamentului atenției.

Rezultă că dinamica procesului de atenție depinde de o serie de parametri ai semnalelor de intrare (factori externi) și de o serie de condiții determinate de starea internă a sistemului; **fig. 4** și **fig 5.**

Toți acești factori prosexigeni (care influențează atenția) nu operează izolat, analitic, ci în structuri contextuale complexe, în cadrul cărora dinamica procesului de atenție depinde de interacțiunea dintre ei (sinergică, armonioasă sau disonantă).

Trebuie specificat faptul că atenția, ca orice alt sistem biologic informațional, nu se află numai sub incidența factorilor prosexigeni, ci și a unor perturbații. Există grade diferite de toleranță între sportivi, privind rezistența față de zgomote, oboseală, stres.

Care sînt principalele calități ale atenției la sportivi?

Concentrarea atenției este o funcție a atenției prin care un obiect sau sarcină sînt fixate. Din punct de vedere neurofiziologic concentrarea este expresia focarului de excitabilitate optimă sau a dominantei (principiul lui Lethomski).

Distributivitatea este o caracteristică a atenției constînd din urmărirea concomitentă a mai multor obiecte sau acțiuni. Ea este posibilă datorită elaborării și activării mai multor dominante cerebrale. Acestea nu sînt echivalente ca intensitate, numai una din ele ocupînd un loc principal. Celelalte focare de atenție sînt asigurate prin automatizarea acțiunilor și, deci, per-

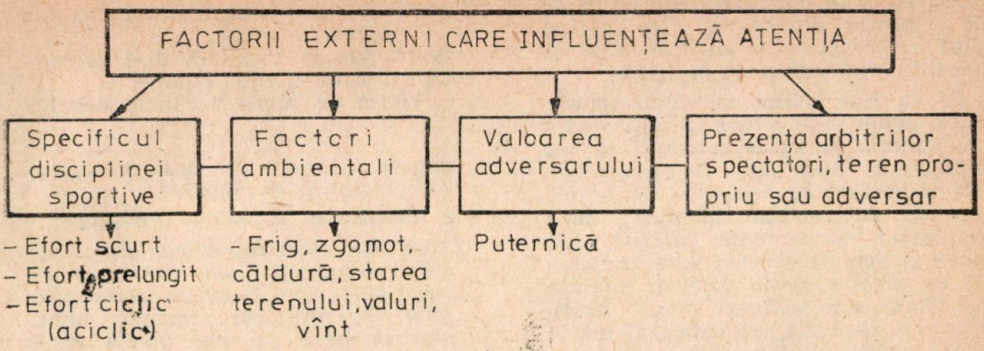


Fig. 4

sistă la nivel subconștient. Distributivitatea (mobilitatea) poate fi apreciată și prin capacitatea de comutare rapidă. Ea rezultă din antrenament și este o calitate diferențială a atenției.

Comutativitatea este o însușire a atenției și constă din deplasarea ei de la un obiect la altul, în reorientarea promptă a atenției de la o activitate la altă activitate care intervine subit.

Vigilitatea este o stare psihofiziologică a sistemului nervos central (Head a introdus acest termen), care asigură un grad înalt de eficiență a coordonărilor involuntare, corespunzînd atenției. Mecanismul vigilității a fost clarificat odată cu descoperirea funcțiilor tonigene sau activatoare ale formațiunii reticulare din trunchiul cerebral **(H. Magan, W. Penfield)** și cu cercetarea reflexelor de orientare **(E. N. Sokolov).**

Vigilitatea este o stare de activare nespecifică, de sensibilizare, care are efecte facilitante **(D. Hebb)** și asigură receptivitatea, permeabilitatea informațională, performanțele observabile și informaționale. Efectuînd o paralelă între încălzirea musculară, care permite gestul motric specific din concurs, vigilitatea este întrucîtva asemănătoare pentru efortul de concentrare, mobilitate, comutativitate specific disciplinei respective.

Deci vigilitatea este o condiție a atenției și a conștiinței în genere, care necesită și angajarea structurilor sau undelor perceptive **(J. Mackworth, 1957).** Ea este considerată și ca o stare de pregătire pentru a detecta schimbări specifice care au loc în mediul ambiant la intervale de timp întîmplătoare și a răspunde la ele.

Există, deci, un montaj al vigilității, al concentrării și distributivității atenției conform cerințelor specifice disciplinelor sportive.

Dintre **defecțiunile** care operează la nivelul acestei activități psihice se înscrie **dispersia, sau distragerea,** care împiedică concentrarea ei într-o anumită direcție, stare deconectată atît de lumea externă cît și de lumea gîndurilor, sportivul fiind prea puțin permeabil la informațiile din jur și neputînd să coordoneze ceea ce are de efectuat.

Distragerea poate fi un revers al concentrării atenției sportivului la ceva, ceea ce îl deconectează de alte circumstanțe și stimulări pe care normal ar fi trebuit să le perceapă.

Incapacitatea de comutare rapidă sau de rezistență a concentrării de-a lungul efortului specific din concurs se pot datora fie unei slabe capacități adaptative, fie datorită oboselii, principalul element perturbator al manifestării calităților de atenție. În alte situații deficitul de concentrare se poate datora zgomotului, presiunii inadecvate exercitate de cei din jur, relațiilor conflictuale sau atitudinii inadecvate exercitate de coordonator, coechipier, antrenor sau conducător.

Ce metode putem folosi pentru determinarea capacității prosexice a sportivului ?

Concentrarea atenției poate fi apreciată prin probe de baraj, în care sportivul trebuie să identifice un set de 2—3 sau 4 semne (la decizia examinatorului), dintr-un număr mai mare de semne înscrise în foaia de răspuns **(fig. 6).** După ce se împart foile de test iar sportivul notează numele și data examinării, este fixat codul de răspuns, respectiv numărul și felul semnelor care vor trebui recunoscute și bifate pe foaia individuală **(fig. 6).**

Această probă trebuie administrată **standard** (același timp pentru toți

sportivii), prin cronometrarea timpului de execuție propriu-zis, care începe după ce explicațiile au fost date și sportivii știu ceea ce au de făcut.

Se va ține seama de vîrsta sportivilor, astfel încît diferența dintre vîrsta minimă și vîrsta maximă să nu depășească 3—4 ani. De asemenea, este important ca proba să fie administrată în condiții identice: dacă examinăm în secvențe diferite mai multe grupe de sportivi este preferabil ca aceștia să fie odihniți (înainte de efort) sau solicitați (după efort), deoarece oboseala influențează foarte mult curba randamentului prosexic (de atenție).

Va trebui să acordăm importanță unor variabile care pot modifica rezultatele obținute de sportivi, dintre care unele sînt foarte importante: zgomot, frigul sau căldura în exces, spațiul impropriu de examinare, negativismul, ca reacție la unii sportivi-copii, oboseala accentuată, emotivitatea sau starea de sănătate.

Interpretarea rezultatelor obținute se va efectua după ce în prealabil examinatorul a corectat foile de răspuns prin aplicarea grilei de corecție (o foaie transparentă care conține **soluția corectă a testului** pentru a stabili: numărul de semne parcurse și corectitudinea acestora (erorile sau omisiunile efectuate).

Această probă are patru variante care se pot administra fie solitar (timp standard de execuție, 5 minute). fie succesiv, în patru trepte, în care caz între fiecare dintre trepte se intercalează cîte un minut pauză (5 × 4 trepte).

Se calculează trei indicatori ai concentrării și rezistenței atenției:

1. **Viteza de lucru** (volumul global):

$$V = N s/t$$

reprezentat prin numărul de semne parcurse/timp (5 minute)

2. **Exactitatea** $Ex = B - O/B + E$

reprezentată prin raporturile dintre numărul semnelor bune (corecte), minus omisiunile (semnele nerecunoscute) și numărul semnelor bune, plus semnele eronate (altele decît cele bune)

3. **Randamentul** $Rd = B/NB$

reprezentat prin raportul dintre semnele bune parcurse de către sportiv și numărul total de semne bune existent pe foaia de răspuns.

În funcție de acești indicatori, există mai multe variante de răspunsuri:

1. Tipul A = **Viteză mare — Exactitate** mare **(varianta optimă)** exprimă rapiditate, eficiență, confort neuropsihic, capacitate globală optimă de concentrare și rezistență a atenției;

2. Tipul B = **Viteză mare — Exactitate mică** exprimă rapiditate neproductivă, grabă, precipitare, minimalizarea dificultăților, „lăcomie" în dauna rigurozității (tipic pentru sportivi necontrolați, impulsivi, grandomani);

3. Tipul C = **Viteză mică — Exactitate mare** exprimă o dinamică lentă, dar productivă; rigiditate privind înțelegerea și utilizarea algoritmului de lucru; calm, intert. nu se precipită;

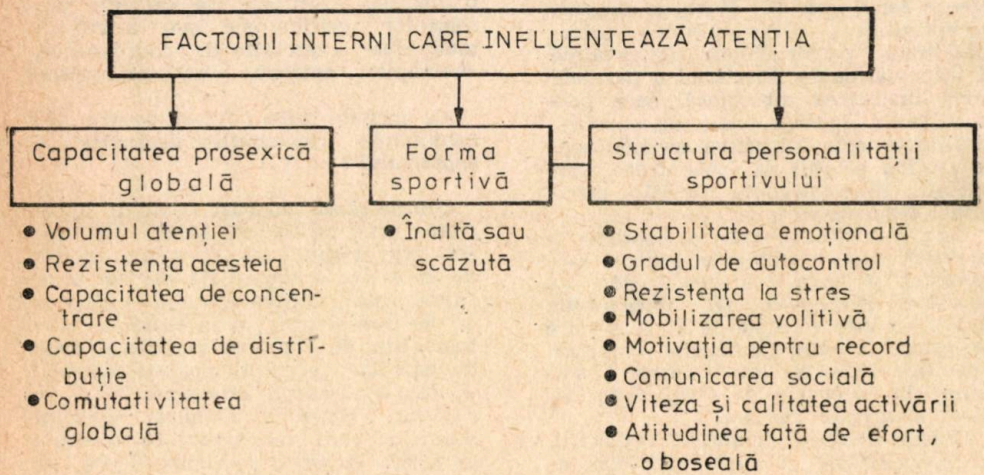


Fig. 5

4. Tipul D = **Viteză mică — Exactitate mică** exprimă lentoare neproductivă, indice al unei capacități globale reduse de concentrare a atenției, sau oboseală din diferite motive (necesită precizare prin alte metode de diagnoză).

Atunci cînd examinăm copii și juniori, aceste probe pot fi administrate în condiții ușurate. Se scurtează timpul de execuție (2—3 sau 4 minute în loc de 5 minute) se scurtează numărul de trepte (1—2 sau 3 trepte); se ușurează codul, algoritmul de lucru (recunoașterea a 1—2 sau 3 semne în loc de 4 etc.)

Etalonarea rezultatelor se va face în funcție de vîrsta sportivilor și de condițiile în care s-a efectuat acest test.

Pentru sportivi maturi etaloanele acestui test sînt următoarele :

Foarte bine — 20—23 rînduri parcurse — pentru parametrul **viteză**
Bine — 16—19
Mediu — 13—15
Slab — 8—12
Foarte slab — 1—7

Pentru parametrul **Exactitate** etaloanele orientative sînt :
Foarte bine — 85—100%
Bine — 70—85%
Mediu — 70—50%
Slab — 50—25%
Foarte slab — 25—0%

Pentru **mobilitatea sau distributivitatea atenției** se poate folosi proba Platonov în două variante. Este o variantă mai ușoară, pentru copii și juniori cu dimensiunile de 30 × 20 cm. Pe planșă sînt înscrise numere de la 1—30 într-o ordine aleatoare sub formă grafică variată.

Varianta mai dificilă include o planșă cu numere de la 1—90 repartizate aleatoriu. Planșa cuprinde și 3 zone ușor colorate în galben, roz și bleu pastel. Sportivul primește indicația de a găsi numerele în ordinea lor naturală 1, 2, 3, 4, ș.a.m.d., arătîndu-le cu un indicator, de fiecare dată cînd le găsește. Proba este individuală, iar condițiile de examinare trebuie să fie cît mai neutre și asemănătoare tuturor. Se cronometrează momentul începerii probei și timpul care se derulează între numerele găsite. Cînd sportivul „nu găsește" o cifră mai mult de 35 secunde, se notează timpul scurs (în minute și secunde) pînă ce găsește cifra respectivă. Dacă trec mai mult de 2 minute și sportivul nu găsește cifra aceasta se arată de către examinator și se trece mai departe. Timpul total de examinare în acest caz este standard (pentru puterea de concentrare se poate administra testul timp de 5—8 minute, iar pentru determinarea rezistenței atenției durata poate ajunge pînă la 20 minute. Din minut în minut examinatorul trebuie să noteze (printr-un semn) pe foaia individuală de răspuns (care se află la el).

Dacă, de exemplu, administrăm proba timp de 5 minute putem obține următoarele tipuri de răspuns :

Tipul 1 — Sportiva C. L.

45" 1' 2' 3' 4' 50" 5'

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40

Tipul 2 sp. A. B. 1 2 3 4 5

45" 1' 15" 1'

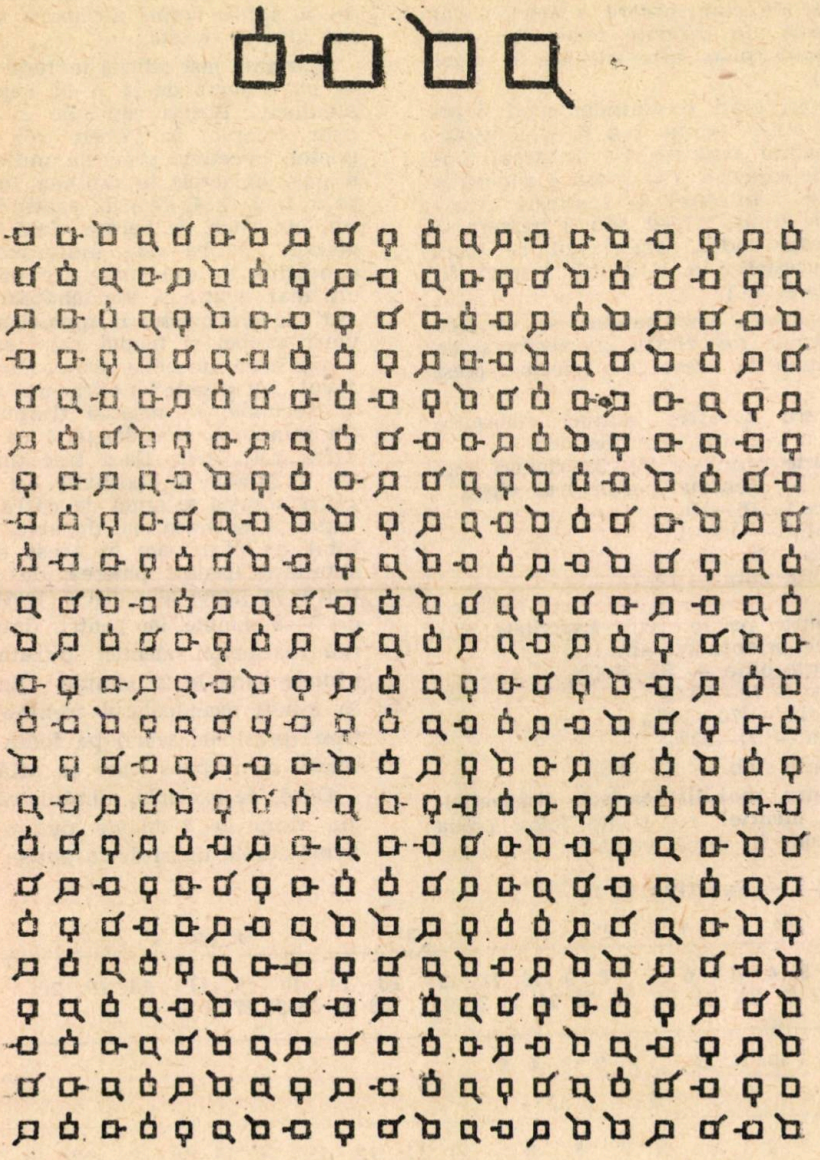
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40

Tipul 3 sp Z.I.

40" 1 45" 2 3

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40

35" 4 40" 5



V. = 1 2 3 4 5
Ex. = 1 2 3 4 5
Rd. = 1 2 3 4 5

Fig. 6

Interpretarea

La tipul 1 sportiva C. L. a găsit 17 numere timp de 5 minute. Pe parcursul probei a avut un blocaj de atenție în primul minut (la nr. 3—45" și la ultimul număr 17) timp de 50 secunde. Randamentul este mediu.

La tipul 2 sportivul A. B. a găsit doar 9 numere tot în 5 minute. După primul minut apare un blocaj prosexic la cifra 5 (60"), urmat de o succesiune de blocaje, variabile cantitativ (45"—1' 15"și 60"). Randametul este în acest caz foarte slab și semnifică oboseală, emotivitate. Eșecul atrage după sine alte eșecuri. Observînd atent mimica sportivului putem formula mai bine despre ce este vorba. În oboseală atitudinea sportivului este apatică, fără vlagă. În emotivitate sportivul este cuprins de panică, are o mimică răvășită, prezintă paloare sau roșeață, își mușcă buzele etc.

La tipul 3 sportivul Z. I. a găsit 28 numere în 5 minute. Curba descrește progresiv, dar într-o limită cantitativă optimă (5—8 numere pe minut) fără blocaje semnificative. Acest tip de răspuns semnifică confort neuropsihic, mobilitate și rezistență foarte bună a atenției.

S-a constatat că dinamica curbei concentrării și a fluctuațiilor acesteia, pe o unitate mai mare de timp (cca 20') concretizează modalitățile de funcționare ale activități nervoase superioare, modalități care se pot transfera și în cadrul activității sportive. Putem depista, cu această ocazie, modul de angrenare a sportivului în sarcină, gradul lui de concentrare, mobilitate, dispersie, sau rezistență a atenției.

În ceea ce privește oboseala nervoasă, se poate aprecia obiectiv modul de instalare a acesteia și gradul ei de amplitudine (acuitate), precum și dinamica evoluției randamentului atenției (cădere de randament lentă și progresivă, în salturi, la început, la mijloc sau la sfîrșitul probei).

În fine, nu este lipsit de importanță aportul informațional privind conduita sportivului în situații dificile: gradul de mobilizare voluntară, stăpînire de sine, atitudinea față de stres, încrederea în sine, tenacitatea, vioiciunea sau lentoarea angrenării în sarcină, mimica, verbalizarea, gestica, etc.

MARIA ȘERBAN: La connaissance et l'appréciation de la capacité d'attention des sportifs de grande performance

L'attention est une activité psychique qui assure l'orientation active de l'organisme vers la sélection des messages, l'adaptation anticipative réceptive et exécutrice, la focalisation intermittente. On considère que l'attention ne dispose pas d'une contenu informationnel spécifique, ni de significations, mais elle est impliquée en tant que facteur dynamogène et sélectif dans l'activité de connaissance et en affectivité. On distingue, dans l'activité sportive, deux formes de manifestation de l'attention: — préparatoire, précédant le start dans une compétition sportive ou l'exécution d'un élément techniques; — apparente, spécifique au geste moteur, caractéristique à chaque discipline sportive. Etant donnée l'implication de l'attention dans l'activité de performance, ainsi que la supposition que l'insuccés dans certaines situations est redevable à un manque d'attention et de concentration du sportif, on considère qu'il est très important de connaître en détail la structure de cette activité psychique. En vertu de ses études dans ce domaine, l'auteur affirme que les principales qualités de l'atention, chez les sportifs, sont: la concentration de l'attention, la distribution, l'appréciation rapide des situations et de leur changement.

MARIA ȘERBAN: On Attention in the Work of High Performance Sportsmen

Attention is a psychic activity ensuring an active orientation of the body towards message selection, a receiving and executory anticipatory adjustment, and an intermittent focalization. It is considered that it has neither a specific informational content nor significations; however it is implied as a dynamic and selective factor in the activities of cognition and emotionality.

In the sporting life, there are two forms of attention at play: the preparatory attention, preceding the starting point in a sporting event or in the execution of a technical element, and the apparent attention, which is specific to the motive gesture and characteristic of each sports discipline in part Given that attention is implied in performance activities and that the lack of attention or the insufficient concentration of attention are causes of failure in sports, a thorough knowledge is necessary of the structure of this important psychic activity. The research carried out by the author brings into bold relief the main properties of attention in sportsmen, viz.: to be properly focused, to be distributable, to be easily switched over and to be alert.

CE TREBUIE SĂ STIM DESPRE COLOANA VERTEBRALĂ (III)

METODICA APLICĂRII EXERCIȚIULUI FIZIC ÎN COMBATEREA DEVIAȚIILOR, DEFORMAȚIILOR ȘI DEFICIENȚELOR COLOANEI VERTEBRALE

Asist. univ. ȘTEFAN BIRTOLON

I.M.F. București

Cu cît o deficiență a coloanei vertebrale este descoperită mai tîrziu, cu atît ea ridică probleme mai greu de rezolvat privind tratamentul de specialitate. De aici rezultă importanța ce trebuie acordată depistării precoce a acestor tulburări îndeosebi în cadrul controalelor medicale inițiale și periodice ce se efectuează în mod obligatoriu în învățămîntul de toate gradele.

În combaterea pozițiilor defectuoase ale corpului (foarte frecvente), trebuie luate măsuri care nu pot fi separate, ele susținîndu-se reciproc. Astfel, trebuie restabilit echilibrul biologic, trebuie dezvoltate calitățile fizice și motrice de bază și în special calitățile psiho-motorii pe fondul unui permanent control și autocontrol ale poziției.

Unele tehnici ortopedice (sisteme de elongație, corsete corective) sau chirurgicale pot remedia într-o oarecare măsură deviațiile coloanei vertebrale, prejudiciind însă în majoritatea cazurilor asupra funcției acesteia prin reducerea mobilității care la rîndul ei atrage o scădere a elasticității toracice cu repercursiuni asupra funcției respiratorii.

Un mijloc funcțional eficient și accesibil în prevenirea și combaterea deviațiilor coloanei vertebrale este exercițiul fizic. El contribuie la atenuarea tulburărilor morfologice și estetice care apar, de obicei, odată cu deviațiile și deformațiile coloanei vertebrale. Numai cu ajutorul exercițiilor fizice este posibilă dezvoltarea calitativă și cantitativă a funcției coloanei vertebrale.

Exercițiile fizice din gimnastica medicală aplicate în tratamentul deviațiilor, deformațiilor și deficiențelor coloanei vertebrale trebuie selecționate ținînd seama de indicațiile și contraindicațiile impuse de afecțiune.

În funcție de caracteristicile individuale, din exercițiile selecționate se alcătuiesc grupe de exerciții (complexe de exerciții) din ale căror efecte însumate să rezulte modificări morfofuncționale menite să corecteze deviația și deficiențele care le însoțesc. Efectele scontate din aplicarea unui anumit gen de exerciții trebuie să fie conforme cu cerințele terapeutice la un moment dat. De exemplu, în cazul în care din punct de vedere medical se decide imobilizarea (într-un aparat gipsat sau corset) în scopul reducerii devierii sau opririi evoluției acesteia, în perioadele de întrerupere a imobilizării, scopul exercițiilor aplicate este acela de refacere a troficității și tonicității musculare, a reeducării și dezvoltării funcției respiratorii etc. În acest caz, mobilizarea coloanei vertebrale trebuie limitată la un aspect strict funcțional în concordanță cu intenția de „fixare" intenționată inițial de tratamentul ortopedic. Deci exercițiile fizice din tratamentul complex al deficiențelor coloanei vertebrale trebuie să concure cu celelalte mijloace medicale, mărindu-și reciproc eficiența.

Analiza unui exercițiu aplicat în tratament trebuie făcută sub multiple aspecte ; este posibil uneori ca un exercițiu să fie adecvat din punct de vedere al formei, dar nu și al conținutului.

Privind asimetriile provocate de deviațiile coloanei vertebrale, prima impresie este aceea că remedierea lor ar fi posibilă numai printr-o mișcare sau poziție contrară deviației (deci spre convexitatea acesteia).

Astfel, corectarea deviațiilor din planul sagital cu convexitatea orientată posterior (curburile cifotice) se încearcă a fi tratate prin extensii, iar cele cu convexitatea orientată ventral (curburile lordotice), prin flexii. În deviațiile coloanei vertebrale produse în planul frontal (curburile scoliotice), îndoirea laterală spre convexitatea curburii este considerată ca fiind corectivă.

Aceste exerciții determină într-adevăr o reducere aparentă a curburilor deviate. Analizate însă atent, uneori reiese că, în ansamblu, acțiunea lor mecanică și funcțională și efectele lor însumate nu numai că nu corectează deviațiile, ci pot provoca chiar accentuarea acestora.

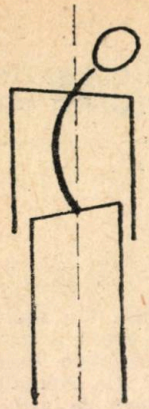


Fig. 1

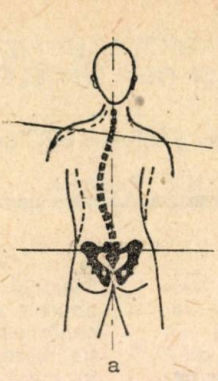


Fig. 2

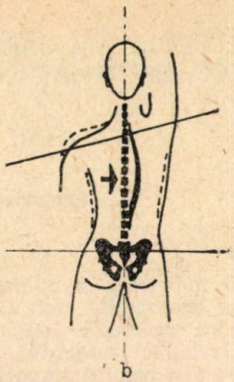


Fig. 3

Reprezentarea grafică a scoliozelor suferă uneori prin simplificare exagerată (fig. 1), reiese din aceasta că într-o scolioză în „C" unul din membrele inferioare trebuie să fie mai scurt și că umărul opus acestuia este mai coborît. Pentru motivarea „C"-ului — deci a existenței unei singure curburi — capul și gîtul sînt reprezentate înclinate lateral.

O reprezentare grafică corectă a scoliozelor (fig. 2), orientată după imaginea radiografică a coloanei vertebrale, pe lîngă curbura scoliotică totală stîngă ăzisă în „C"), pune în evidență cel puțin o curbură cervicală orientată în sens contrar curburii dominante stîngi. În scolioza statică prin scurtarea unui membru inferior sau a unei asimetrii a bazinului, apare înclinarea bazinului (fig. 3), coloana lombară se încurbează spre partea înclinată, în porțiunea dorsală a coloanei producîndu-se o încurbare de sens contrar curburii primare.

Practica gimnasticii asimetrice în tratamentul deviațiilor și deformațiilor coloanei vertebrale, se bazează în primul rînd, pe efectele produse prin solicitarea mecanică exercitată asimetric asupra mușchilor, articulațiilor și oaselor — efecte exprimate prin modificări morfo-structurale asimetrice.

Adepții gimnasticii medicale asimetrice consideră că îndoirea laterală spre convexitatea deviației coloanei vertebrale ar avea ca urmare elasticizarea mușchilor din concavitate considerați hipertonici (scurtați, contracturați), și în același timp că mușchii din convexitate hipotonici (alungiți, întinși) vor fi scurtați prin creșterea tonusului.

Ținînd seama de aceste premize, toate exercițiile admise de gimnastica medicală asimetrică pentru planul frontal într-o scolioză stîngă vor fi efectuate exclusiv spre stînga. Analizînd această mișcare executată din poziție ortostatică, observăm că îndoirea laterală a trunchiului este „ajutată" de forța gravitației, deci mușchii paravertebrali din partea stîngă au un aport foarte redus în realizarea acestei mișcări. Mușchii paravertebrali din dreapta sînt în contracție de cedare (excentrică), iar revenirea trunchiului în poziția verticală se face prin contracția (concentrică) a acelorași mușchi din dreapta coloanei vertebrale. În tot acest timp mușchii paravertebrali din stînga sînt relaxați (fig. 4 a, b).

Îndoirea laterală spre stînga în ortostatism nu poate determina corectarea cu caracter permanent a coloanei vertebrale, deoarece, corectarea ar însemna o îndreptare a coloanei vertebrale într-o poziție nefiziologică dezechilibrată a trunchiului față de axa verticală a corpului (fig. 5).

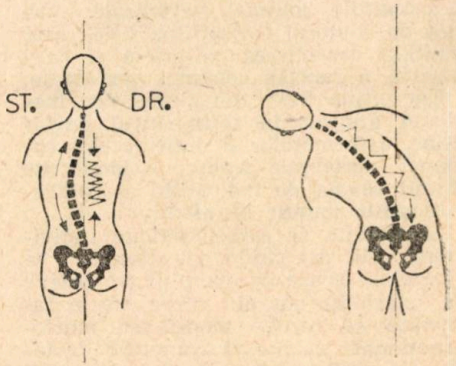


Fig. 4

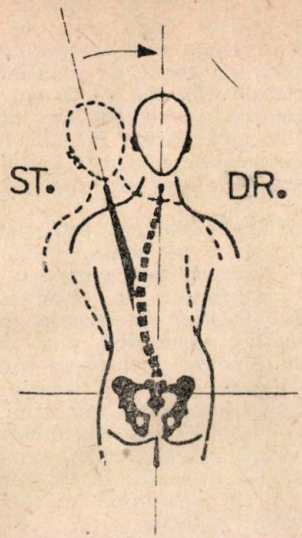


Fig. 5

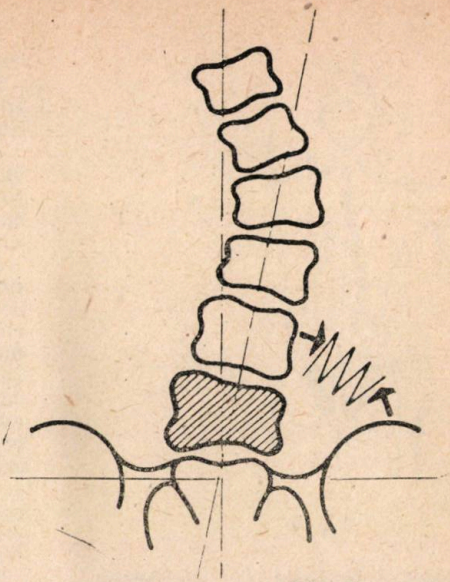


Fig. 6

Exercițiile asimetrice, indiferent de poziția din care se execută, corectează forma deviației numai pe durata efectuării lor. Imediat după încetarea unui exercițiu corectiv asimetric, coloana revine la poziția inițială.

Cînd radiografia unei scolioze (fig. 6) relevă turtirea vertebrei a V-a lombară spre convexitatea deviației, exercițiile asimetrice „corective" — deci spre convexitate — vor avea o acțiune neconformă cu adevărata corectare a deviației. Aceste exerciții prin repetare și însumare pot produce asupra mușchilor, articulațiilor etc., modificări contrare corectării intenționate (fig. 7). În același timp, îndoirea laterală spre stînga (spre concavitate), aparent necorectă, are o acțiune pozitivă din punct de vedere mecanic asupra vertebrelor lombare (fig. 8).

În cazul unei scolioze descrisă ca totală stîngă, ridicarea membrului superior drept și a membrului inferior

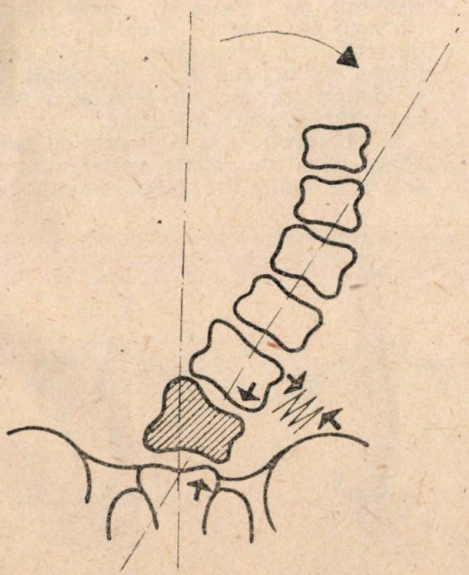


Fig. 7

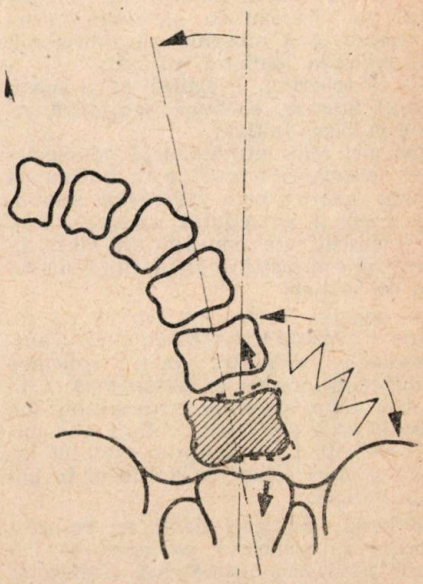


Fig. 8

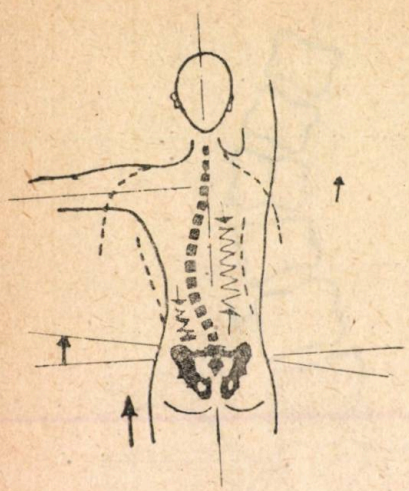


Fig. 9

stîng, adică a brațului și piciorului opuse, corectează aparent curbura scoliotică. Pe acest temei au fost construite, din pozițiile fundamentale și cele derivate o serie de exerciții numite „corective".

Analizînd un exercițiu corectiv asimetric din stînd, constatăm următoarele (fig. 9) :

— prin ducerea sus a membrului superior drept, mușchii paravertebrali din partea opusă se contractă corespunzător sarcinii de menținere a brațului ridicat sus ;

— prin ridicarea membrului inferior stîng pe vîrf sau în extensie înapoi se contractă și mușchii paravertebrali din regiunea lombară stîngă ;

— la coborîrea brațului și a membrului inferior, curbura scoliotică revine la forma inițială.

De aici reies următoarele concluzii :

— coloana vertebrală este îndreptată numai aparent prin ridicarea umărului drept și a șoldului stîng ;

— mușchii din concavitate sînt în stare de contracție mărită, față de cei din convexitate ;

— unghiul format în stînga de coloana vertebrală lombară cu linia transversală a bazinului, prin ridicarea membrului inferior se îngustează și, în același timp, mușchii trunchiului din această zonă (lombarii, oblicii abdominali etc.) tind să mențină unghiul ascuțit și după coborîrea șoldului în poziția inițială.

Această mișcare, dacă ar respecta teoriile de principiu pe care se bazează gimnastica asimetrică (Délpéche, Eulenberg) ar trebui să fie executată astfel :

— ducerea membrului superior sus, cel stîng relaxat lîngă corp, se face translația toracelui spre dreapta cu bazinul fixat, iar capul se menține pe linia verticală (fig. 10 a, b) sau

— înclinarea trunchiului spre dreapta, revenire spre poziția inițială, menținînd încurbarea coloanei vertebrale cu convexitatea spre dreapta (fig. 11 a, b, c).

În cazul scoliozelor cu două curburi, numite în „S", se poate produce o reducere aparentă a curburilor prin ridicarea membrului superior și a membrului inferior de aceeași parte. În gimnastica asimetrică una dintre curburi se „fixează" în timp ce cealaltă este mobilizată numai în sensul convexității. Și în acest caz, acțiunea mecanică produsă de contracția musculară și de mișcare din segmentul vertebral mobilizat, se transmit și în curbura „fixată", unde determină efecte contrare sensului corectiv.

Și în acest caz, după deblocare din poziția de fixare și coborîrea membrului superior și a membrului inferior, curburile scoliozei vor reveni la forma lor inițială.

În conceptul tratamentului asimetric al cifo-scoliozelor sînt excluse flexiile de trunchi și ale coloanei vertebrale, se folosesc numai extensiile, îndoirile laterale spre convexitatea curburilor scoliotice și răsucirile trunchiului numai în sensul derotării vertebrale. Cifo-scoliozele avînd, de obicei, cel puțin două curburi scoliotice, se folosește sistemul de fixare a uneia dintre curburi, în timp ce cealaltă este mobilizată. Și în această situație, este foarte dificil, sau chiar imposibil, să se delimiteze zona de acțiune a unui exercițiu corectiv asimetric.

În cifo-scolioze și scoliozele cu gibozitate (deci cu rotație vertebrală), de cele mai multe ori corectarea aparentă

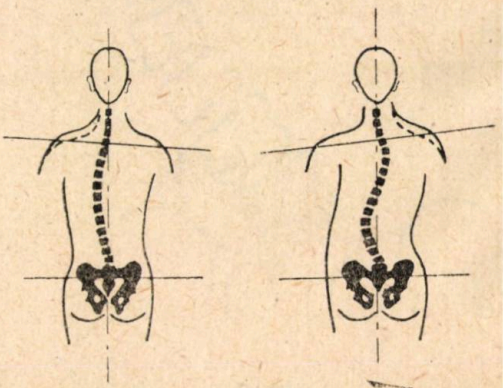


Fig. 10

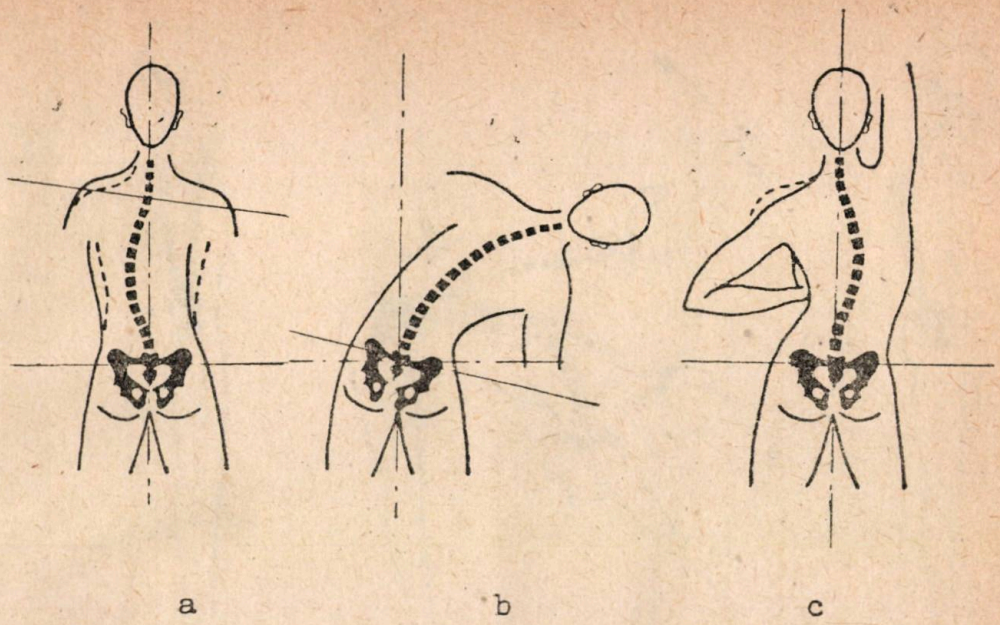


Fig. 11

a gibozității sau a componentei cifotice se produce prin mișcarea de răsucire a trunchiului spre concavitate. Răsucirea spre convexitate mărește aparent gibozitatea, datorită faptului că în această mișcare rotarea existentă a corpilor vertebrali cu deplasarea corespunzătoare a coastelor se opune mișcării care de fapt produce o derotare, cu toate că gibozitatea pare să se accentueze.

Presupunînd totuși că anumite exerciții asimetrice, prin acțiunea lor pot combate tulburările care stau la baza deviației (deformații vertebrale, retracții musculare etc.) și că din aplicarea sistematică a acestor exerciții ar rezulta corectarea deviației, să vedem dacă această corectare corespunde din punct de vedere biomecanic unei orientări fiziologice normale a trunchiului și a coloanei vertebrale.

Într-o cifoză în care se fac numai extensii, să ne imaginăm o renivelare a corpilor vertebrali prin presiuni exercitate asupra porțiunilor înalte ale acestora și o redresare a curburii cifotice prin creșterea tonusului muscular din convexitatea curburii. Poziția trunchiului și a coloanei vertebrale care ar rezulta din această corectare nu poate avea un transfer în poziția normală ortostatică, deoarece capul și trunchiul ar fi proiectate în afara poligonului de susținere, iar corpul s-ar dezechilibra înapoi. În mod reflex capul și trunchiul revin la poziția inițială (cifotică). În realitate, singurele mișcări de extensie ale trunchiului și ale coloanei vertebrale care au ca rezultat corectarea cu caracter permanent de durată a cifozei, sînt extensiile executate din diferite poziții ale flexiei trunchiului (fig. 12).

Cînd într-o cifoză se exercită exclusiv extensia, flexia totală și extensia trunchiului pe membrele inferioare rămîn reduse. În schimb prin aplicarea echilibrată a exercițiilor de flexie și de extensie rezultă o mobilitate normală a trunchiului. În majoritatea extensiilor menite să reducă cifoza sînt angajați și mușchii lombari și extensorii coapselor pe bazin (fig. 13). Flexorii coapselor nefiind exersați, contractibilitatea lor nu este suficientă pentru învingerea rezistenței opusă de către puternicii mușchi fesieri și posteriori ai coapselor. În poziția șezînd frecvent folosită în cadrul pozițiilor habituale, cifoticul care a făcut numai extensii de trunchi din poziția stînd și culcat, va întîmpina dificultăți în privința flexiei coapselor. Din această cauză, poziția pe scaun va fi defectuoasă, întreținînd în continuare poziția cifotică a spatelui (fig. 14 a, b, c).

În lordoze, bazinul este într-o poziție de flexie pe membrele inferioare.

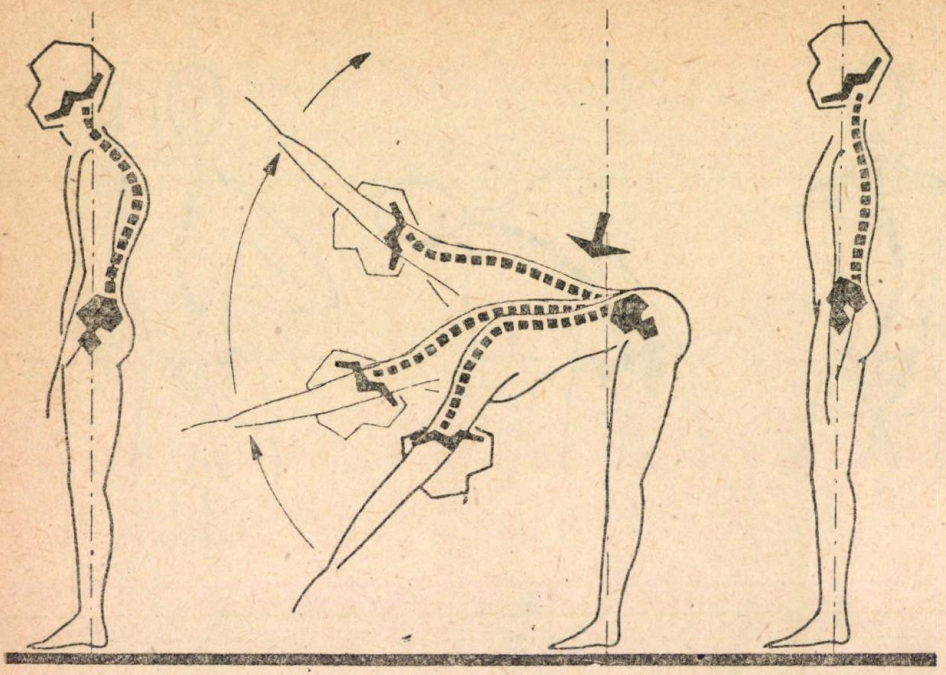


Fig. 12

Ca urmare a acestei proiecții a bazinului înainte, privit din profil, apare o „înșeuare" lordotică a coloanei vertebrale, căreia în planul anterior al corpului îi corespunde o „bombare" a abdomenului.

Redresarea lordozei se poate obține, prin mărirea contractibilității mușchilor abdominali, prin dezvoltarea în limite fiziologice a mobilității coloanei vertebrale și articulațiilor șoldurilor. O mare atenție trebuie acordată măririi amplitudinei extensiei coapselor pe bazin care în majoritatea lordozelor este redusă. Cu o musculatură de bună calitate, cu un dezvoltat simț muscular și al mișcării, prin exerciții de redresare voluntară a bazinului abdomenului și a coloanei vertebrale, de multe ori, deviația lordotică poate fi controlată și stăpînită.

Din această trecere în revistă a cîtorva aspecte ale aplicării gimnasticii medicale asimetrice și simetrice în deficiențele morfo-funcționale ale coloanei vertebrale, se desprind următoarele concluzii :

— după efectuarea unui tratament în care exercițiul fizic este aplicat exclusiv asimetric și în care sînt eliminate o serie de grupe de mișcări cum sînt alergările și săriturile, indicii creșterii și dezvoltării copiilor sînt scăzuți. Aceiași indici ai adolescenților și ai dezvoltării fizice la adulți prezintă modificări nesemnificative în comparație cu valorile crescute ale acelorași indici rezultați din aplicarea exercițiilor simetrice. Aceasta se explică prin faptul că exercițiile asimetrice analitice, solicită uneori intens sistemul nervos, dar implică un volum și o intensitate reduse ale efortului fizic general.

— datorită complexității și, în același timp, unității funcționale a coloanei vertebrale, posibilitățile de locali-

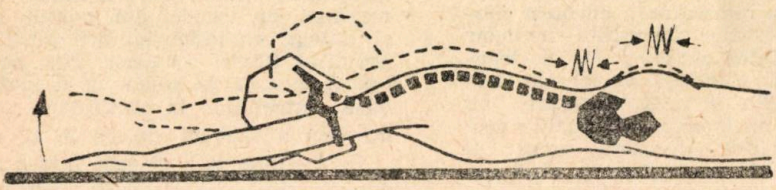
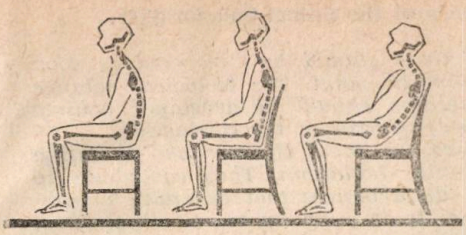


Fig. 13



a b c

Fig. 14

zare a anumitor mișcări sau poziții în zone delimitate ale coloanei sînt relative. Acțiunea exercițiilor transmisă regiunilor învecinate nu poate fi controlată, deci efectele ce decurg sînt întîmplătoare ;

— gimnastica medicală simetrică aplicată corect reprezintă, de fapt, cea mai perfectă formă de gimnastică asimetrică prin efect. Exercițiile simetrice aplicate unui corp care prezintă asimetrii au acțiune echilibrantă asupra complexului morfo-funcțional vertebral. Acțiunea asimetrică a exercițiilor simetrice produce cele mai perfecte compensări ale viciilor vertebrale.

BIBLIOGRAFIE

Baciu, C. — Anatomia funcțională a aparatului locomotor. București, Editura Stadion, 1972.

Birtolon, S. — Exercițiul fizic și coloana vertebrală. București, Editura Sport-Turism, 1978.

Birtolon, S. — Îndrumar metodic-practic de gimnastică medicală pentru studenți. București, Litografia I.M.F., 1984.

Burger-Wagner, A. — Quadrupédie et traitement des scolioses. Paris, Masson et Cie, Editeurs 120, 1956.

Brunelli, F. — I paradismorfismi ed il loro trattamento. Perugia, C.L.U.F., 1976.

Demeter, A., Ghircoiașu, M., Avramoff, E., Răceanu, T. — Fiziologia și biochimia educației fizice și sportului. București, Editura Sport-Turism, 1979.

Dumitru, D. — Ghid de reeducare funcțională. București, Editura Sport-Turism, 1981.

Dumitru, D. — Reeducarea funcțională în afecțiunile coloanei vertebrale București, Editura Sport-Turism, 1984.

Ionescu, A. — Scoliozele și tratamentul lor îndeosebi prin gimnastică medicală. București. Imprimeria Națională, 1940.

Ionescu, A., Mazilu, V. — Exercițiul fizic în slujba sănătății. București, Editura Stadion, 1971.

James, J. I. P. — La scoliose. Paris, Masson et Cie, Editeurs 120, 1971.

Lesur, J. — Manuel de gymnastique médicale. Paris, Masson et Cie, Editeurs, 1966.

Licht, S. — L'esercizio terapeutico. Milano, Longanesi E. C., 1971.

Ranga, V., Abagiu, N., Panaitescu, V., Giurgea, Gh. — Anatomia omului. Pereții trunchiului. București, Litografia I.M.F., vol. I. 1, 1980.

Robert, Gabriel-A. — Gymnastique rééducative de la colone vertébrale. Paris, Masson et Cie, Editeurs 120, 1967.

ȘT. BIRTOLON : Ce que nous devons savoir au sujet de la colonne vertébrale (III)

Les déficiences de la colonne vertébrale doivent être dépistées en temps utile afin d'être traitées spécialement. Ainsi, il faut rétablir l'équilibre biologique, développer les qualités psycho-motrices sur le fond d'un permanent contrôle et auto-contrôle de la position.

L'exercice physique constitue un moyen efficace et accessible pour prévenir et combattre les déviations de la colonne vertébrale. Il contribue à atténuer les troubles morphologiques et esthétiques qui apparaissent usuellement en même temps que les déviations et les déformations de la colonne vertébrale. Le développement qualitatif et quantitatif de la fonction de la colonne vertébrale est possible uniquement en pratiquant les exercices physiques.

Les exercices physiques de la gymnastique médicale, appliqués au traitement des déviations et des déformations de la colonne vertébrale doivent être sélectionnés conformément aux indications et aux contre-indications imposées par l'affection.

L'analyse d'un exercice appliqué au traitement doit tenir compte de multiples aspects : un exercice peut être parfois adéquat du point de vue de la forme, mais inadéquat du point de vue de son contenu.

Dans le cas des scolioses à deux courbures, dénommées en „S", une réduction apparente des courbures est possible en levant les membres supérieur et inférieur du même côté.

Appliquée correctement, la gymnastique médicale symétrique constitue la forme la plus parfaite de gymnastique corrective par l'effort.

ȘT. BIRTOLON : What We Must Know About the Spinal Column (III)

It is necessary that spinal column deviations should be discovered as soon as possible in order to administer the treatment in point. The biological balance should be restored and the psychomotive qualities should be developed against the background of a permanent control and self-control of the carriage.

It should be noted that physical exercises are most effective and accesible means of preventing and fighting spinal column deviations. They contribute to mitigating the morphological and aesthetical disturbances that generally accompany spinal column deviations and distortions. It is only by means of physical exercises that one can qualitatively and quantitatively develop the function of the spinal column.

The physical exercises part of the treatment prescribed by the physician for spinal column deviations and distortions are to be selected on the basis of the indications and counter-indications of the disturbance.

An exercise practised for treatment purposes is to be analyzed in terms of multiple aspects; an exercise may be appropriate from the point of view of form and inappropriate from the point of view of content.

In the cases of „S" scoliosis, the „S" may be obviously reduced by raising the same side hand and leg.

Symetrical medical gymnastics correctly applied and practised is an excellent corrective means.

DESPRE PREGĂTIREA TIMPURIE ÎN VOLEIUL FEMININ

Prof. FLORIN PANĂ
C.S.S. Dîmbovița – Tîrgoviște

Conf. univ. VICTOR SURUGIU
Institutul de Construcții București

Selecția în volei — prima verigă din lanțul pregătirii timpurii — dezbătută și controversată de mulți specialiști cu privire la vîrsta optimă pentru depistarea viitorilor sportivi de performanță, a suscitat interes și pentru profesorii de la C.S.S. Dîmbovița-Tîrgoviște, constituind subiect de discuții, observații și studiu.

În dorința de a aduce o contribuție la această mult discutată problemă, ne vom opri în principal asupra aspectelor de vîrstă cu care am fost confruntați pe parcursul a peste 10 ani de activitate la Clubul sportiv școlar, prezentînd cîteva din datele și constatările reieșite din acțiunea de selecție primară și etapizare a pregătirii, și a concluziilor ce se desprind.

Privită în general, acțiunea de selecție raportată la vîrstă, cu scopul de a forma în perspectivă jucători de mare performanță, prezintă două mari realități.

Prima se referă la timpi mai îndepărtați, cînd o parte din valorile sportive de atunci, atît pe plan intern cît și extern, în volei sau la alte discipline sportive, nu au apărut datorită unor acțiuni de selecție riguros științifice, ci întîmplător, depistați doar de „ochiul" sau „flerul" specialistului, la vîrste înaintate cînd nimeni nu mai credea în atingerea unor valori certe. Exemplele sînt nenumărarte, și ne vom opri numai asupra cîtorva : Niculescu Caius, Roman Ștefan, Oțelea C., Derzi E., Corbeanu D., etc.

A doua realitate, se referă la prezent, cînd înarmați cu cifre, date, norme puse la dispoziție de o bogată literatură multidisciplinară, desfășurăm o activitate conformă cu acestea și cît mai aproape de parametrii dați, fără a obține rezultate spectaculoase, sau prea modeste față de ceea ce se învestește, din punct de vedere cantitativ și calitativ.

Desigur că în sensul acestor realități, nici exemplele enumerate, și nici ceea ce știm pînă acum nu pot duce la generalizare, diminuînd importanța majoră a selecției timpurii. Ele pot fi avute în vedere pentru ca tehnicienii, antrenorii sau profesorii care se ocupă cu voleiul, să-și lărgească aria cercetării și numărul subiecților selecționați, pentru a obiectiviza și îmbogăți și mai mult acest domeniu dependent de o mulțime de factori și insuficient cunoscut, dar hotărîtor pentru marea performanță, mai ales în zilele noastre.

De fapt am putea concretiza problematica titlului de față printr-o întrebare : este bine să ne oprim cu selecția la vîrsta de 9—10 ani sau să amînăm această acțiune cu 1—2 ani ?

Este știut faptul că viitorul voleibalist de performanță trebuie să dispună de talie înaltă sau foarte înaltă, ori tocmai acest lucru este dificil a fi anticipat la vîrsta pubertară, cînd fie că avem în școală copii foarte înalți ce au beneficiat de un puseu de creștere foarte mare, fie că avem copii la care creșterea începe la pubertate sau chiar după această perioadă.

Momentul selecției copiilor pentru fiecare ramură de sport implicit și pentru volei, presupune cunoașterea de către antrenor a indicilor de creștere și funcționali ai elevului de toate vîrstele, caracteristicile părinților etc.

Jocul de volei modern, bazat pe tehnică desăvîrșită executată în mare viteză, cu concentrare și solicitare nervoasă puternică, aduce considerabile mutații în privința orientării selecției timpurii. Dacă literatura de specialitate eșalonează criteriile 60% tip somatic, 30% capacitate motrică și 10% capacitate psihică și deci încadrîndu-ne în acești parametrii rezultatele nu sînt satisfăcătoare, înseamnă că raportul dintre ei nu mai corespunde. Performanțele de excepție realizate într-un timp relativ scurt de către țări necunoscute, cît și superioritatea acestora în întîlnirile cu echipele noastre reprezentative și care cu 10—15 ani mai înainte, nu reprezentau valoare, sînt printre primele argumente la care ne gîndim. Cert este că la un tip somatic corespunzător este necesară prezența vitezei, îndemînării, combativității, a comportamentului pe teren constant, echilibrat și a unui spirit de echipă remarcabil.

F. R. Volei dispune scriptic de prototipul jucătorului ideal, fără însă să se refere la procente.

Ceea ce ne face însă să oscilăm în privința vîrstei optime a selecției, este faptul că din sutele de cazuri întîlnite în școală, nu reușim să găsim elementul-subiect care să se încadreze în parametrii citați de federație. Elementul de excepție, subiectul-cadru, tipul longilin cu segmente lungi și talie foarte înaltă, cu o capacitate motrică nativă și cu un psihic adecvat particularităților acestui joc sportiv, este din păcate o raritate. În această situație nu ne rămîne decît să ne oprim asupra elementelor care se încadrează cît mai aproape de model, neștiind de fapt ce anume din procentele sau laturile care rămîn în afara cadrului, sînt decisive sau nu în etapa de confirmare a valorii.

Atît teoriile anatomo-fiziologice ale evoluției înălțimii la copii, cît și literatura de specialitate sînt deseori infirmate de practică. Astfel, copii care la vîrsta antepubertară îndeplinesc foarte bine criteriile de selecție privind tipul somatic și ne referim la talie de excepție, la nivelul claselor I—III, cu părinți înalți și foarte înalți înregistrează la vîrsta pubertară o stagnare a creșterii. Am întîlnit asemenea cazuri nenumărate, la clasele cu program special și în centrele limitrofe Tîrgoviștei. Fetițele din clasele I—II care au fost selecționate avînd o talie bună, cînd au ajuns în clasa a VIII-a, talia a raportat indici de valoare medie, doar cîteva rămînînd la valori corespunzătoare, iar la indici de excepție, nici un caz.

Din schimbul de experință avut cu alte cluburile școlare din diferite centre din țară cu tradiție în volei, am întîlnit ici și colo echipe de valoare, dar nici una avînd în componența ei, elemente de excepție, individualități.

De altfel, diferitele articole sau studii exprimate în publicațiile de specialitate, normele FRV, cît și convorbirile avute cu antrenorii, reprezintă tot atîtea păreri în privința vîrstei optime de selecție pentru practicarea voleiului de performanță. Citățm : prof. SĂVINESCU (P. Neamț) se oprește la 7 ani; prof. LĂZĂRESCU (Buc.) coboară chiar la 4—6 ani — în cadrul grădiniței ; prof. ȚARĂLUNGĂ (Craiova), ENE (Medgidia), DANIELESCU (Galați), DUMITRESCU (Craiova) recomandă clasele V—VI, adică 11—12 ani.

Cît privește părerea personală prezentăm următoarele exemple :

În anul 1975 am lucrat cu o grupă de clasa V (11 ani) din care foarte puține au activat în volei pînă la absolvirea școlii, sau care mai joacă și astăzi. Au făcut parte din componența acestei grupe 37 de fetițe din 10 școli (6 din oraș iar 4 din împrejurimi).

În anul 1976 am coborît selecția la clasa IV. Pe lîngă 28 de fetițe din clasa IV (9—10 ani) am operat selecția și la clasa a V-a avînd 13 fetițe, din care total, mai mult de jumătate avînd talie promițătoare. Din toate acestea, numai una mai activează astăzi în volei. În concluzie, peste 95% n-au ajuns la performanță fie datorită neîncadrării în componentele criteriilor de selecție fie altor factori de ordin personal, familial sau viață.

Din observațiile făcute, reiese că cea mai importantă cauză a constituit-o lipsa de motivații puternice la această vîrstă, a pasiunii și a neîncrederii manifestată de părinți.

În anii următori am trecut la depistarea de elemente cu talie corespunzătoare, la clasele VI—X, din municipiu și din județ. Grupele de vîrstă constituite, au fost : clasa a VI-a (12 ani) 4 eleve, clasa a VII-a 7, clasa a VIII-a 21, clasa a IX-a 24 și clasa a X-a (16 ani) 4 eleve. În total 50 eleve avînd talia între 1,65—1,82 media fiind 1,72. Constatări : majoritatea s-a pierdut pentru cauze ca :

— lipsa sprijinului școlii privind baza materială ;

— lipsa de pasiune a selecționatelor;

— distanța față de școală ;

— problemă profesionale (examen teaptă ; meditații) ;

— satisfacție sportivă mai rapidă privind rezultatele obținute la alte ramuri sportive (canotaj, handbal).

Ultima grupă de eleve selecționate corespunzător taliei și care au activat pînă la absolvirea școlii a fost alcătuită din 15 eleve. Din acestea care s-au încadrat mai aproape de baremurile criteriilor stabilite au fost 2, iar cele care au mai continuat practicarea voleiului au fost în număr de 5. Ca element de excepție nu a fost întîlnit nici un caz !

Bilanțul general al acestor 10 ani de activitate nu este în măsură să dea satisfacții cu toate investițiile făcute în timp, și bani.

Ce concluzii putem trage totuși după această experiență și ce propunem ?

1. Eșalonarea criteriilor de selecție după următorul procentaj :

Tip somatic 40 %			Capacitate motrică 30 %			Capacitate psihică 30 %		
Bazin, cupă, etc	Lungi-gime membre	Talie	Viteză	Îndemînare	Deten-tă	Combati-vitate	Decizie rapidă	Spirit de echipă
10 %	45 %	45 %	40 %	40 %	20 %	70 %	20 %	10 %

2. Cerințele de selecție conform normelor elaborate de FRV, pentru începători sînt foarte dificile, iar pentru avansați sînt foarte ușoare ;

— selecția să fie efectuată la vîrsta de 10—11 ani ;

— cei care corespund normelor de selecție să fie testați și din punct de vedere psihic (pasiunea pentru volei);

— adeziunea părinților pentru practicarea sportului și sprijinul acordat de școală (vizite și întîlniri cu părinții în cadrul școlii) ;

— organizarea de acțiuni atractive pentru încadrarea în grupe, după aptitudini.

3. Etapizarea pregătirii copiilor selecționați :

10—11 ani Cl. IV—V — **selecție primară** — atragerea copiilor ; încadrarea în grupe ; dezvoltarea armonioasă a organismului; dezvoltarea calităților motrice de bază (viteză, îndemînare) ; jocuri dinamice și stimulative pentru dezvoltarea personalității copilului.

12—13 ani Cl. VI—VII — inițiere în jocul de volei și însușirea principalelor elemente tehnice ; dezvoltarea capacității motrice ; dezvoltarea simțului mingii, combinat cu calități acrobatice și calități psihice (dorință de afirmare, combativitate, curaj, etc.).

14—15 ani Cl. VIII—IX — acumulări fizico-tehnice; cristalizarea concepției de joc ; participarea în competiții de nivel județean și reprezentativă juniori II ;

16—17 ani Cl. X—XI — tehnică cu motivație tactică ; formarea personalității și a lucrului individualizat :

— participarea în divizia școlară, selecționarea la nivel de lot RSR ;

18—19 — atingerea măiestriei.

4. Selecția să fie realizată la finele ciclului primar și începutul celui gimnazial din următoarele considerente :

— se poate observa conturarea personalității copilului ;

— se vede dacă există dorința de afirmare și pregătire ;

— se poate considera ca prag intermediar de creștere și anticipa posibila lui dezvoltare viitoare ;

— se poate trece la o pregătire cu intensitate și volum acceptabile ;

— se poate lucra conștientizat, motivat.

5. Grupa în sine să se formeze la rîndul clasei V—VI, deci la vîrsta de 10—11 ani, dar cu 30—40 eleve din care cel puțin 15 să îndeplinească cerințele de talie, pentru ca după pubertate 5—6 să poată îndeplini cerințele FRV pentru practicarea voleiului de performanță.

6. Elementul de excepție, subiectul-cadru, să fie căutat la nivelul clasei VI (11—12 ani) și să i se asigure condiții de hrană, odihnă, școală, etc., după ce în prealabil i s-a obținut adeziunea părinților.

Din dorința firească și legitimă, de cele mai multe ori sîntem tentați să admitem ca cel mai important criteriu, talia, chiar dacă viteza sau îndemînarea sînt deficitare, ca să nu mai vorbim de criteriul psihologic, care astăzi pe arena mondială ne oferă exemple la fiecare pas. Trebuie să înțelegem, că marii sportivi, stele de primă mărime, sînt elemente de excepție, din toate punctele de vedere și la toți parametrii. De altfel pe podium nu pot urca decît numai asemenea sportivi.

Experiența personală cea prezentă cît și cea care va urma, trebuie să ne convingă că dacă nu vom gîndi astfel, ne vom angaja la o muncă fără viitor.

Teoria devine simplă prin expunere, dar realizarea ei ne cere renunțarea la satisfacții imediate, multă răbdare și cît mai multe căutări, adică să reconsiderăm principiile pedagogiei, ale fiziologiei și ale celorlalte științe ajutătoare.

FL. PANĂ et V. SURUGIU : Au sujet de la formation précoce au volleyball des filles

Dans le domaine du voleyball, la sélection suscite l'intérêt de tous les specialistes, constituant un sujet de discussions, d'observations et d'étude.

Les auteurs de l'article ont concentré leur attention sur les aspects de l'âge qu'ils ont étudié durant les 10 ans de leur activité dans le cadre du Club scolaire de Tîrgoviște.

Afin de sélectionner les enfants pour chaque branche sportive (y compris le volleyball), l'entraîneur doit connaître les indices de croissance et fonctionnels des élèves de tous les âges, les caractéristiques de leurs parents, etc.

Le volleyball moderne, exigeant une parfaite technique exécutée à grande vitesse, impliquant une forte concentration et une sollicitation nerveuse puissante, entraîne de considérables mutations en ce qui concerne l'orientation de la sélection précoce.

En considérant leur expérience, les auteurs proposent d'effectuer la sélection pour le volleyball à l'âge de 10—11 ans.

— Les enfants correspondant aux normes de sélection doivent être testés aussi du point de vue psychique (attraction pour le volleyball).

— L'accord des parents pour pratiquer se sport.

— L'organisation d'actions séduisantes permettant de grouper les enfants selon leurs aptitudes.

— L'établissement de étapes d'entraînement des enfants sélectionnés.

FL. PANĂ and V. SURUGIU : On the Early Volleyball Training of Young Girls

Slection in volleyball is of great interest to all specialist, it is the subject of live discussions, and thorough studies.

This article deals mostly with the aspects of age related to the subject, which they had studied for more than 10 years by the authors during their activities carried out in the School Club of Tîrgoviște.

The selection of children for every sports branch, volleyball included, is a most important event. It should rely on a thorough knowledge by the instructor of the coolchildren's (regardless of their age) pointers — of growth, functional — and of the parents' characteristics, among others

Today volleyball playing implies techniques that should be executed at high speed and under nervous concentration and stress. All this his brought about changes in terms of selection — an earlier selection is necessary. The authors propose that selection should take place when children are 10 or 11 years old. They also suggest that

— all children corresponding to selection norms should be psychically tested ;

— the parents' acceptance should be obtained ;

— attractive events should be organized so that children should be divided into groups according to aptitudes ;

— the children's training should take place in stages.

MODALITĂȚI PRIVIND DESFĂȘURAREA OREI DE EDUCAȚIE FIZICĂ ÎN CONDIȚII DE ANOTIMP ȘI SPAȚIU DIFERITE

Prof. NICOLAE FIEROIU
Prof. ION CONSTANTIN

Scopul fundamental al educației comuniste este dezvoltarea multilaterală a personalității, dezvoltarea psihică și fizică a tinerei generații, dezvoltarea impusă de legile obiective ale societății socialiste.

Ca obiectiv de studiu, educația fizică, prezentă la toate clasele, ocupă un loc important în cadrul procesului de instruire și educare a tinerei generații, contribuind — alături de celelalte activități ale planului de învățământ — la formarea și educarea multilaterală a elevilor.

Constituind una din laturile educației comuniste a tineretului, educația fizică trebuie să răspundă intereselor statului și ale oamenilor muncii în vederea construirii societății noi. Elevii trebuie înarmați cu cunoștințe, priceperi și deprinderi pe care să le poată valorifica în scopul păstrării sănătății și sporirii capacității de muncă, organizînd independent activitatea de destindere, compensare și preîntîmpinare a efectelor dăunătoare, cauzate de activitatea sedentară și unilaterală specifică societății contemporane moderne.

Pentru a realiza deziderateie amintite în ciclul gimnazial educația fizică, conform programelor școlare, urmărește îndeplinirea următoarelor obiective mai importante :

— **însușirea** în lecții și în cadrul celorlalte forme de activitate organizate pe linia educației fizice și a sportului, a unor complexe de exerciții selective pentru formarea și dezvoltarea fizică armonioasă, grupate pe principalele regiuni, segmente, articulații și lanțuri musculare, în raport cu funcționalitatea acestora.

— **exersarea** și **consolidarea** priceperilor și deprinderilor motrice de bază și utilitare în condițiile aplicării lor concrete (în cadrul unor trasee, stafete, jocuri aplicative, ramuri și probe sportive) urmărind ca, odată cu corectarea și perfecționarea acestora, elevii să-și lărgească experiența motrică dobîndind noi cunoștințe în legătură cu domeniile lor de aplicație.

— **sporirea influențelor formative** ale educației fizice prin formarea unor deprinderi și obișnuințe de muncă în colectiv (punctualitate, disciplină, asumarea răspunderii, subordonarea intereselor personale, celor ale colectivității) deprinderi și obișnuințe de comportament civilizat (modestia, cinstea, respectul).

Organizarea procesului instructiv-educativ trebuie să favorizeze îmbogățirea motivației elevilor față de activitatea de educație fizică, creșterea responsabilității lor față de propria pregătire și dezvoltare fizică. În acest sens, elevii nu trebuie să devină simpli executanți, ci cunoscători ai valorilor acțiunilor și exercițiilor învățate, a efectelor acestora, prin intermediul cunoștințelor realizîndu-se intelectualizarea lecției de educație fizică, caracterul conștient al învățării fiind asigurat și de prezența cunoștințelor în procesul formării deprinderilor motrice.

Exercițiul fizic fortifică voința, cultivă răbdarea, stăpînirea de sine, curajul, inițiativa, perseverența, disciplina, dezvoltă sentimentele de prietenie și tovarășie, spiritul colectivist, încrederea în sine — calități morale necesare omului orînduirii socialiste.

În conformitate cu programa școlară se cunoaște că orele de educație fizică se desfășoară pe tot parcursul anului școlar, indiferent de condițiile de climă, și — în același timp — trebuie respectată însușirea minimului de cu-

noștințe, priceperi, deprinderi cerute de programa școlară.

Se cunoaște și faptul că nu toate școlile beneficiază de spații corespunzătoare desfășurării orelor de educație fizică în condiții ideale. În multe școli spațiile afectate desfășurării orei de educație fizică sînt reduse, unele săli de clasă fiind transformate în săli de educație fizică, și chiar spațiile din curtea școlii fiind reduse, mai ales acolo unde funcționează mai multe clase în același timp.

Lipsa unui spațiu corespunzător nu trebuie să-l descurajeze pe profesor. Dimpotrivă, această situație impune profesorului o atenție sporită îndreptată spre cerințe de ordin organizatoric, metodic care, respectate cu strictețe, asigură participarea activă și conștientă a elevilor la lecții, realizîndu-se în același timp și o bună densitate. În desfășurarea orelor de educație fizică, pregătirea profesorului pentru lecții este lucrul cel mai important. El trebuie să selecteze metodele și mijloacele care influențează direct sau tangențial activitatea în vederea realizării unei bune lecții și a obținerii unor rezultate conforme cu prevederile programei școlare.

În activitatea profesorului caracteristic este contactul direct și permanent cu aceiași elevi. Întreaga pregătire a profesorului se verifică și primește calificativul din partea elevilor fie prin participarea lor entuziastă la toate acțiunile, fie prin participarea din pură obligație. Avînd în vedere că lecțiile de educație fizică se desfășoară în toate anotimpurile anului, deci și în condiții deosebite, pregătirea profesorului pentru fiecare lecție devine obligatorie, indiferent de vechimea și experiența sa. Cînd profesorul pregătește lecția el trebuie să stabilească, în primul rînd, cadrul ei organizatoric, prin aceasta înțelegîndu-se locul unde se desfășoară ora (afară, clasă, coridor, sală mică de sport), materialul de care are nevoie (mingi, gantere, extensoare, bănci de gimnastică, cronometru), împărțirea clasei pe grupe etc.

Profesorul va reflecta apoi asupra tipului lecției, stabilind — în funcție de aceasta —, mijloacele și metodele care vor fi folosite. Întocmirea planului conspect devine obligatorie în aceste condiții. Acesta trebuie să cuprindă modul de organizare a lecției, începînd chiar cu locul de echipare, deplasarea la locul de desfășurare, repartizarea pe grupe, etc. De asemenea, în conspectul de lecție vor fi incluse exercițiile care urmează a fi efectuate în diferitele verigi ale lecției, succesiunea lor, metodele creșterii și descreșterii intensității efortului. Ținînd cont că principalele sarcini ale lecției se realizează în verigile 3, 4 și 5, va trebui să se fixeze mai întîi conținutul acestor verigi, iar în funcție de acestea se va alcătui conținutul exercițiilor pentru influențarea selectivă a aparatului locomotor și pregătirea organismului pentru efort.

Angrenarea concomitentă a unui număr cît mai mare de elevi în activități, formularea concisă a explicațiilor, înlăturarea momentelor prelungite de inactivitate, folosirea cît mai multor materiale didactice sînt măsuri care asigură un număr cît mai mare de repetări necesare asigurării densității lecției și formării deprinderilor motrice. Profesorul trebuie să se documenteze asupra metodelor și mijloacelor folosite în funcție de condițiile desfășurării lecției — afară, timp cald sau rece, pe coridor, în sala de clasă, în sală mică de sport — pentru a face ca orele să fie atrăgătoare și pentru a trezi în permanență interesul clasei pentru lucru. **O problemă legată de lucru în condiții diferite este întocmirea planificării în funcție de aceste condiții.**

Elaborîndu-și planificarea, profesorul trebuie să pornească de la condițiile specifice școlii în care lucrează. A planifica teme care nu se pot realiza datorită lipsei de spațiu, instalații sau materiale, înseamnă a întocmai o planificare formală, care nu se bazează pe realitate. În majoritatea cazurilor cînd numărul elevilor este mare, cel mai mult de suferit are densitatea lecției atunci cînd ne desfășurăm activitatea pe coridor, clasă, sau în condiții de bază materială insuficientă. Realizarea unor procente ridicate în ceea ce privește timpul efectiv de lucru depinde și de modul în care se organizează execuția mișcării. Cînd aceasta se execută simultan de întreg colectivul, se obține o densitate mare a lecției, iar dacă execuția se efectuează pe rînd de către elevi, densitatea lecției scade. Este indicat să ținem cont de unele lucruri în funcție de aceste condiții. Cînd afară timpul e rece este bine ca toate exercițiile pentru încălzirea aparatului locomotor să fie executate din mers. Cînd ne desfășurăm activitatea în sala de clasă, coridor, sală mică de sport este indicat să evităm pe cît posibil executarea mersului fandat, pasul sărit, execuții din sau

treceri prin poziția culcat, sau sprijin culcat. Se recomandă acestea din cauza spațiului mic, iar execuția simultană a acestora împiedică execuția lor corectă și favorizează apariția dezordinei. Indiferent de locul de desfășurare a orelor, putem asigura o densitate mare lecțiilor mai ales în partea de învățare, repetare și consolidare a cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor motrice aplicînd metode moderne de lucru. Utilizarea mijloacelor și sarcinilor suplimentare, ca și îmbinarea activității pe ateliere cu sarcinile suplimentare creează posibilitatea exploatării oricăror condiții existente în școală.

Mulți dintre profesorii de educație fizică greșesc, deoarece în verigile de învățare, repetare și consolidare a cunoștințelor asigură lecției o intensitate mică, în sensul că după ce elevul a executat ceea ce a fost indicat, el trece la coada coloanei în cazul desfășurării orei afară sau pe banca de gimnastică în sala de clasă, așteptîndu-și rîndul pentru o nouă execuție. Pentru mărirea densității lecției este bine ca după execuția sarcinii primite, elevul să aibă de îndeplinit 1—2 sarcini pînă cînd îi vine din nou rîndul la execuție, aceasta în cazul lucrului pe ateliere sau cînd nu avem suficiente materiale pentru a lucra frontal.

Pentru îmbunătățirea densității se recomandă folosirea mai multor ateliere, în cadrul lucrului pe grupe și material didactic suficient ca număr, în celelalte cazuri odihna realizîndu-se prin alternarea judicioasă a exercițiilor.

Dacă se impune prelucrarea mai intensă a anumitor grupe musculare, este indicat ca în cazul lecției respective să se revină de mai multe ori la același exercițiu, intervalele fiind destinate executării altor mișcări fără ca oboseala să se manifeste. În cazul în care dificultatea exercițiului reclamă necesitatea odihnei pasive sau dacă spațiul este insuficient pentru lucrul la mai multe ateliere, rîndul fiecărui elev la execuție revenind mai rar, atunci timpul de așteptare trebuie folosit pentru urmărirea elevului care execută, îndreptînd atenția către exercițiile esențiale sau greșelile observate. În general, sarcinile suplimentare trebuie să urmărească îmbunătățirea unor calități motrice.

După împărțirea clasei pe ateliere, care pot fi schimbate după un anumit timp sau un număr de repetări (acestea depinzînd de numărul elevilor, spațiul existent și temele lecției), sînt anunțate temele care se vor executa la fiecare atelier. După precizarea temelor principale, care se vor executa la fiecare atelier sînt indicate, în continuare, sarcinile suplimentare pe care trebuie să le îndeplinească fiecare elev după execuția temei principale de la atelierul respectiv. Nu trebuie omisă anunțarea modului de circulație a elevului în timpul execuției exercițiilor. Lucrul pe ateliere este indicat în majoritatea situațiilor, indiferent că se lucrează afară sau în sala de clasă.

Exemplu: clasa este împărțită în 2 ateliere. După precizarea sarcinilor principale de executat, la atelierul nr. 1 se va executa repetarea rostogolirii înainte și înapoi din depărtat în depărtat, iar la atelierul nr. 2 săritura în depărtat peste capră. Se precizează apoi sarcinile suplimentare, indicîndu-se ce mai au de făcut: 1. executarea a 5 genuflexiuni, 2. aruncarea în sus și prinderea mingii medicinale de 2 kg de 10 ori.

După executarea acestor două sarcini suplimentare, elevul va lua loc pe banca de gimnastică și va aștepta o nouă execuție. În acest timp atenția sa va fi îndreptată spre execuțiile colegilor.

Un alt exemplu, cînd se lucrează afară.

Atelierul nr. 1 — învățarea pasului peste gard;

Atelierul nr. 2 — îmbunătățirea pasării mingii de pe loc și din deplasare. După aceea se precizează sarcinile suplimentare pe care elevii le mai au de făcut: 1 — săritură (de 5 ori) peste banca de gimnastică, 2 — aruncarea mingii de handbal (de 5 ori) la punct fix.

Sarcinile pot fi date pentru ambele ateliere sau doar pentru un atelier. Desfășurarea activității are o strînsă legătură cu circulația elevilor în acest spațiu. Deplasările și mișcările vor fi astfel efectuate încît elevii să nu se împiedice unii pe alții.

O mare aplicabilitate în aceste condiții o are și lucrul în circuit, cea mai indicată fiind varianta lucrului extensiv cu intervale, lucrîndu-se 15 secunde cu pauze de 30 secunde, în timpul pauzei schimbîndu-se atelierele de lucru și controlîndu-se frecvența cardiacă.

Datorită faptului că se lucrează cu un număr mare de elevi și nu totdeauna cu o suficientă bază materială, principala problemă pe care trebuie să și-o pună profesorul este : cum se poate realiza o lecție bună în asemenea situații ? Foarte mulți profesori folosesc la o clasă de 25 de elevi una-două mingi de oină cu care aruncă 1—2 elevi, iar restul de 23 elevi stau, cînd ar putea împărți clasa în cel puțin 2 ateliere pentru a executa în același timp ambele teme ale lecției și cu o densitate mult mai mare.

Folosind rațional timpul afectat lecției, planificînd corespunzător temele și mijloacele de realizare în raport cu anotimpul și spațiul avut la dispoziție, vom putea realiza lecții bune la care elevii să vină cu plăcere.

N. FIEROIU, I. CONSTANTIN : Modalités de déroulement de la leçon d'éducation physique dans différentes conditions de saison et d'espace

Présente dans toutes les classes de l'école, l'éducation physique occupe une place importante dans l'instruction et l'éducation de la jeune génération, en contribuant beaucoup à la formation et à l'éducation multilatérale des élèves. Etant donné que les conditions de déroulement des leçons d'éducation physique ne sont pas les mêmes dans toutes les écoles, les auteurs insistent sur l'importance du fait que le professeur d'éducation physique doit élaborer sa planification en considérant les conditions concrètes dont il dispose et en valorisant, tout premièrement, les conditions existantes.

N. FIEROIU, I. CONSTANTIN : Ways and Mans of Carrying out the Physical Education Class in Varying Conditions Of Time and Space

Physical education, which is part of the curricula of all the classes, takes a foremost place in the educational process of the younger generation as it largely contributes to the pupils' multilateral development and training. Starting from the fact that not all the schools benefit from equal conditions for the physical education classes, the author shows how important it is for the relevant teacher to plan his lessons in keeping with the existing concrete conditions, which he is in duty bound not only to take into account but also turn to best account.

TENDINȚE ȘI PERFORMANȚE ÎN ALPINISMUL MONDIAL

Ing. WALTER KARGEL

Pe plan mondial, alpinismul a cunoscut din anul 1970 o evoluție spectaculoasă, ajungînd, în prezent, la performanțe care acum 10—15 ani nu puteau fi prevăzute. În același timp, s-a ajuns la o specializare pe două ramuri divergente, și anume :

— alpinismul „clasic" ;

— cățărătura „sportivă".

Sub alpinism „clasic" se înțelege, astăzi, urmașul direct al alpinismului „tradițional", care se practica, inițial, în Alpi, iar, astăzi, a invadat toți munții Terra-ei, de la Himalaya la Anzi și din Alaska la Antarctica. Alpinismul „clasic" își propune escalade în munții de mare altitudine, dacă este posibil cît mai înalți și pe trasee cît mai dificile și nefăcute încă, pe stîncă, gheață sau teren combinat.

Mijloacele folosite nu sînt îngrădite, dar tendința este de a se respecta un „fair play" — acordați și muntelui o șansă ! —, reducînd la minimum mijloacele tehnice și renunțîndu-se la stilul „expeditionar" —, alpiniști numeroși, ajutați de șerpași și culi, trasee echipate cu corzi fixe și scări de aluminiu, cu un lanț de tabere intermediare aprovizionate printr-un continuu du-te-vino, o organizare amintind de o expediție militară.

Astăzi, cele mai dificile trasee din cei mai înalți și izolați munți ai lumii sînt abordate în stil „alpin" de către doi pînă la patru alpiniști cu echipament și rucsac ultralejer, urcînd într-un singur efort de la bază pînă în vîrf, fără corzi fixe și fără tabere intermediare, punînd accentul pe viteză și tehnică de cățărătură obținută printr-un antrenament asiduu. Multe din aceste performanțe sînt obținute chiar de alpiniști solitari, atît vara, cît și iarna.

În Alpi și în munții comparabili cu aceștia s-a renunțat în același timp la traseele „directe" („direttissime") preponderent artificiale ale anilor 1950—1960, echipate cu scări de pitoane normale și forate (de expansiune).

În bună măsură, pitoanele au fost înlocuite cu pene (ce e drept, uneori, prea sofisticate și tehnice), iar pitoanele forate sînt folosite aproape exclusiv în regrupări. Toate aceste „puncte fixe artificiale" se folosesc în exclusivitate pentru asigurare, și nu pentru înaintare, punîndu-se accentul pe cățărătură liberă, cu folosirea prizelor naturale, ajungîndu-se în marii pereți la depășirea gradelor VII și VIII UIAA. Cu cea mai mare strictețe, regulile cățărăturii libere trebuie respectate în cățărătura „sportivă". Cățărătorul „sportiv" renunță la munții de mare altitudine și preferă pereții „din fața casei", ceea ce îl scutește de oboseala marșului de apropiere pentru a se dedica problemelor de cățărătură „pură". Este locul însă să remarcăm că trasee de cățărătură „sportivă" au început să apară și în marii pereți ai Alpilor, ca, de exemplu, în Wilder Kaiser.

Cele mai dificile probleme sînt rezolvate, astfel, în modul cel mai elegant, la adăpostul riscului stricării timpului și al altor pericole obiective. O încercare nereușită poate fi oricînd întreruptă pentru a se reveni mai tîrziu, a doua zi, peste o săptămînă.

Prin procedee ca studierea și învățarea prealabilă a traseului priză cu priză, a succesiunii mișcărilor, prin încercări duse pînă la limita posibilităților personale, căderi și reluări repetate, studierea traseului în rapel prealabil, echiparea prealabilă fie de jos în sus, fie de sus în jos a traseului cu puncte fixe de asigurare — pitoane, inclusiv pitoane forate, pene, bucle — s-a ajuns la performanțe incredibile (gradul X după scala UIAA extraplată, 5.13 după scala americană).

S-au cristalizat, astfel, definiții ca : **a.f.** = cățărătură „absolut liberă",

odihna la pitoane fiind permisă (în Europa) sau nepermisă (în S.U.A. și Marea Britanie) ;

stil american = cățărătură cap de coardă fără puncte de odihnă intermediare ;

Rotkreis (cerc roșu) = cățărătură liberă fără puncte de odihnă intermediare. În caz de cădere, coarda rămîne fixată în ultimul piton atins („jo-jo"). După fiecare cădere, se reia cățărătura de la ultimul punct natural de odihnă (no hand rest), coarda de asigurare rămînînd trecută prin pitoane de la încercarea precedentă ;

Rotpunkt (punct roșu) = ca la Rotkreis, dar nu se permite căderea. În schimb, se permite cățărătura prealabilă pentru cunoașterea traseului și studierea mișcărilor ;

On sight = escalada liberă a unui traseu necunoscut din „primul foc" fără cădere ;

Rotkreuz (cruce roșie) = cățărătură liberă dintr-un singur efort, cu asigurare de sus (top rope) ;

pre-viewing = rapel prealabil pe linia traseului pentru cunoașterea lui ;

pre-protecting = înainte de încercarea de escaladă liberă se echipează traseul cu puncte fixe de asigurare (aid up).

În toate cazurile este necesar un antrenament riguros pe bolovani (boulder), în sala de sport, pe stadion, alergări de fond etc.

În cățărătură se folosește praful de magnezie pentru mîini și încălțăminte cu talpă superaderentă.

Performanțe similare au obținut cățărătorii „sportivi" pe pereți verticali de gheață (cascade înghețate), folosind scule speciale puse la punct pentru acest gen (pioleți și ciocane special adaptate, colțari bine ascuțiți și pitoane pentru gheață).

Un alt domeniu în care s-au atins performanțe incredibile îl constituie schi-alpinismul, pe care l-am denumit așa pentru a-l deosebi de schiul alpin, practicat pe pîrtii preparate și care culminează în cunoscutele probe de coborîre, slalom uriaș și slalom special, Cupa Mondială și Jocurile Olimpice de iarnă. Schi-alpinismul se practică în afara pîrtiilor, iar performanțele sale cele mai demne de consemnat sînt coborîrile pe pereți de gheață, pînă de curînd rezervate alpiniștilor care îi escaladau folosind colțari, pioleți, pitoane pentru gheață și corzi de asigurare.

Pe de altă parte, s-au efectuat coborîri reușite pe schi și cu deltaplanul în zona altitudinilor de peste 8000 m.

Iată cîteva cifre și performanțe obținute în ultimii ani în alpinism pe plan mondial :

— pe Vf. Matterhorn din Alpii Elveției ajung într-o zi de vară pînă la 1000 de alpiniști ;

— Pilierul Walker din masivul Mont Blanc este asaltat zilnic de numeroase corzi care fac coadă la intrare și se întrec pe parcurs ;

— Vf. McKinley din Alaska, cel mai nordic și cel mai rece „șase-miar", a fost asaltat în vara anului 1983 de 709 alpiniști, dintre care aproape 450 au reușit să ajungă pînă în vîrf ;

— în anul 1984, 200 de expediții au atacat Himalaya, 50 dintre ele fiind japoneze ;

— în vara anului 1985, peste 50 de alpiniști au reușit să urce pe Vf. Gasherbrum II (8035 m) ;

— din cauza numărului prea mare de ascensiuni, nu mai este posibilă înregistrarea statistică a tuturor expedițiilor și escaladelor reușite pe vîrfurile de peste 8000 m, mai ales că nu toți alpiniștii își fac cunoscute performanțele în presă ; astfel, numărul ascensiunilor reușite pe Everest, din 1953 pînă în 1985, trece de 70, iar numărul alpiniștilor care au pășit pe vîrf depășește cifra 200 ; nepalezul Sungdare a fost de 4 ori pe vîrf ; din cei 14 „opt-miari", Reinhold Messner din Tirolul de Sud a urcat 12 ; pentru 1986 i-a avut programați pe ultimii 2 pentru a-și completa „colecția" ;

— francezul Jean Marc Boivin a reușit în vara anului 1980 următoarele performanțe pe Matterhorn : coborîrea pe schi a peretului estic, iar în altă zi coborîrea cu deltaplanul din vîrf urmată imediat de escalada solitară a peretelui nordic ;

— tot într-o singură zi, în 1981, a reușit, împreună cu Patrick Berhault, să escaladeze peretele sudic Aiguille du Fou, coborîrea cu deltaplanul din Aiguille de Blaitière, escalada „Directei americane" din peretele vestic Dru, coborîrea în rapel la baza traseului și zborul cu deltaplanul la Chamonix unde au ajuns la ora 21 ;

— în 1985, a coborît cu deltaplanul de pe Vf. Gasherbrum I (8068 m) ;

— francezul Eric Escoffier a reușit în 1985, între altele, următoarele performanțe : Pilierul Croz și Walker din Grandes Jorasses într-o singură zi de iarnă ; trei 8000 în 26 de zile ; Hidden Peak (Gasherbrum I, în 21 de ore, Gasherbrum II în 2 zile ; K 2 în 3 zile. În 1984, făcuse, între altele, toate patru contraforturile Freney din masivul Mont Blanc într-o zi ;

— în 1985, francezul Christophe Profit a reușit în 24 de ore toți „cei trei mari pereți nordici ai Alpilor" : Matterhorn, Eiger și Grandes Jorasses pe traseul Linceuil ; de remarcat că toate coborîșurile le-a făcut pe picioarele sale, fiind zburat cu elicopterul doar de la o bază la alta ; înainte de această performanță reușise ascensiunea solitară hivernală a peretelui nordic Eiger, transmisă direct prin TV.

În Himalaya a început era marilor traversări :

— astfel, în 1985, polonezii Kukuczka și Kurtyka au traversat cele trei vîrfuri ale lui Broad Peak ; japonezii Wada și Mitani — vîrfurile sudic, central și principal ale lui Kangchenjunga ; sud — tirolezii Messner și Kammerlander — vîrfurile Gasherbrum II și I ; elveții Loretan și Joos — vîrfurile est, central și principal ale lui Annapurna I ; polonezul Wielicki a reușit urcușul și coborîșul pe Broad Peak, din tabăra de bază, într-o singură zi (pîrtia fiind deschisă de alți alpiniști ; o expediție elvețiană a reușit să urce în trei săptămîni trei vîrfuri de peste 8000 m : Gasherbrum I, Gasherbrum II și Broad Peak ; francezul Pierre Beghin a reușit escalada solitară a lui Kangchenjunga prin peretele sud-vestic în 1983 ; polonezul Kukuczka a reușit pînă acum să „colecționeze" 9 „opt-miari", unii dintre ei — solitar, alții — iarna, alții — pe trasee noi.

Revenind la cățărătura „sportivă", este de remarcat că, pe plan internațional, concursurile, competiția cîștigă din ce în ce mai mulți adepți. Mișcarea, pornită inițial în țările socialiste, a devenit astăzi cunoscută și apreciată și în țările alpine. Dacă întîlnirile internaționale din Crimeea (U.R.S.S.) au devenit tradiționale, întrunind concurenți din elita cățărătorilor „sportivi" ai lumii, în Italia, de exemplu, un astfel de concurs s-a organizat prima oară în 1985 și a constituit un succes.

Se discută cu aprindere organizarea unor astfel de concursuri și competiții avînd drept corolar o „Cupă mondială", asemenea schiului „alpin" și, în final, introducerea cățăraturii „sportive" ca disciplină olimpică. Se știe, de altfel, că încă în 1932 s-a decernat o medalie olimpică de aur fraților Schmid pentru premiera peretelui nordic al Matterhorn-ului.

Este momentul să amintim că în România competițiile de alpinism au o tradiție de 34 de ani, mai veche decît a celor mai multe țări.

Primul campionat republican a avut loc în 1953 și a ajuns azi la a 35-a ediție. Prin grija Federației Române de Turism-Alpinism (F.R.T.A.) șirul campionatelor nu a fost nici o dată întrerupt, iar concursurile au cunoscut o largă gamă de desfășurare de la cățărătura individuală și pe echipe, cu asigurare „clasică" sau de sus, pînă la raliurile de iarnă și traseele combinate de schi și cățărătură pe stîncă iarna.

În concursurile internaționale organizate de România, U.R.S.S., Bulgaria, Cehoslovacia, R.D.G., sportivii români au avut comportări excelente, astfel în 1985, în R.D.G., au ocupat primele trei locuri la individual, iar pe echipe, de asemenea, primul loc.

În ceea ce privește „alpinismul clasic", alpiniștii români au impresionat prin faptul că au escaladat „la prima vedere" trasee de mare anvergură pe plan internațional, ca, de exemplu, Alpii Francezi :

— Pilierul Walker din Grandes Jorasses ;
— Pilierul Fresney din Mont Blanc ;
— Directa americană din Dru ;
— Traseul Bonatti din Grand Capucin ;
— Fisura Brown din Aiguille de Blaitière.

Fără a avea o tradiție a alpinismului expediționar, alpiniștii români au înregistrat succese în Caucaz, Pamir, Turcia, Iran, Hindukusch, Alaska, Anzi, urcînd vîrfuri cu nume de mare rezonanță, ca :

— Pik Lenin, 7134 m ;
— Vf. Comunismului, 7482 m ;
— Aconcagua, 6960 m.

În 1985, s-a realizat, în sfîrșit, visul atîtor generații de alpiniști români, Himalaya devenind o realitate.

Prima expediție românească în Himalaya a fost încununată de escalada Vf. Gurja Himal, 7193, realizată de Marius Mărcuș.

BIBLIOGRAFIE

Revistele : „Der Bergsteiger" — München ; „Die Alpen" — Zürich, revista Clubului Alpin Elvețian ; „Berg 82... 86", anuarul cluburilor alpine vest-german, austriac și sud-tirolez ; „La Montagne et Alpinisme" — revista Clubului Alpin Francez.

W. KARGEL : Tendances et performances de l'alpinisme mondial

L'auteur présente à ses lecteurs les nouveaux éléments qui ont contribué à l'évolution spectaculaire de l'alpinisme sur le plan mondial. Ces éléments ont permis, d'une part, une hausse inattendue des performances durant ces deux dernières décennies et, d'autre part, la spécialisation de ce sport en deux branches divergentes, notamment l'alpinisme „classique" et l'escalade „sportive". L'auteur présente minutieusement ces deux spécialisations avec force détails pratiques et concrets. En dernière instance, cet article constitue un plaidoyer convaincant de cette activité sportive, destinée à tous ceux dont la santé leur permet de fournir les efforts requis à des altitudes de plus en plus élevées.

W. KARGEL : Trends and Performances in World Mountainiring

The author deals with the new elements that have contributed to the spectacular development of world mountainiring. It is a fact that ever since two decades ago performance quotas have been higher and higher, and that mountainiring has been divided into two branches : traditional mountainiring and sporting climbing. These two specializations are described in detail. The author pleads for the development of mass mountainiring ; hexwishes all the people in good health to take up and go in for mountainiring.

REACTIVITATEA ŞI REVENIREA CARDIACĂ ÎN RAPORT CU SPRINTURILE PE DISTANŢE SPECIFICE JOCULUI DE FOTBAL

Dr. GHEORGHE DUMITRU — Constanţa

Printre cele mai îndreptăţite critici ce se pot aduce, şi se aduc deobicei, multora dintre mijloacele de investigare utilizate în practica medico-sportivă, se numără şi lipsa de specificitate, de adecvare a acestora, la diferitele sporturi. Iar dacă la sporturile individuale este mai uşor să se imagineze probe şi sarcini specifice, probe care, reproduse în condiţii de antrenament şi apreciate de către medicul sportiv prin prisma diverşilor parametrii pe care-i recoltează, pot oferi o imagine suficient de veridică asupra a ceea ce se întîmplă în organismul sportivului în timpul competiţiei, pentru jocuri, mai ales pentru cele desfăşurate în aer liber, se cunosc destul de puţine încercări care să satisfacă asemenea condiţii.

Lucrarea prezentă porneşte de la o atare penurie acuzată, iar dacă facem specificarea că subiecţii experimentului aparţineau vîrstelor celor mai fragede din fotbal, şi că se punea problema comparării efortului efectuat în condiţiile unui teren obişnuit de joc, cu cel prestat în condiţii de îngreuere (pe nisipul plajei), credem că rezultatele sale pot să ne ofere o serie de concluzii interesante.

MATERIAL ŞI METODĂ

Au fost luaţi în cercetare 9 subiecţi, de vîrstă cuprinsă între 12 ani şi 4 luni şi 14 ani şi 10 luni, media 13 ani şi 11 luni, aparţinînd unei echipe de fotbal şi avînd o vechime în pregătirea organizată în medie de 2 ani şi jumătate. În general s-a lucrat pe grupe de cîte 2—3 şi toate înregistrările s-au efectuat în prima parte a zilei (orele 8—11), în perioada de trecere primăvară-vară. Modul de lucru (pe grupe de cîte 2—3), făcea ca fiecare individ să aibă o pauză de 5—6 min. între testări. Subiecţii erau încunoştinţaţi de scopul cercetării, anunţaţi cu cel puţin o zi înainte, nefiind programaţi decît dacă erau perfect sănătoşi, dispuşi să participe şi să efectueze alergările în viteză maximă.

Înainte de începerea testărilor subiecţii erau lăsaţi în repaus timp de 5—7 min., şezînd pe pămînt sau pe nisip, după caz, sprijinindu-se cu mîinile înapoi, încercînd să nu schimbe poziţia, fără să vorbească. Li se lua pulsul pe 10 sec. — **cu stetoscopul** — după această perioadă de 5—7 min. apoi, pe rînd, li se cerea să se ridice în picioare, fără să facă asta brusc, zvîcnit, dar nici prea lent, „cu încetinitorul". Imediat după ridicarea în picioare, în sec. 0—10, li se lua din nou pulsul, operaţiunea repetîndu-se şi în intervalul de sec. 30—40 şi 60—70. După aceasta efectuau o încălzire obişnuită de 10—15 min. şi începeau testările.

Probele presupuneau alergarea în viteză maximă, examinatorul aşteptîndu-i totdeauna la 6—8—10 m., după caz, dincolo de semnul de terminare al distanţei, în aşa fel încît subiecţii să nu trebuiască să se oprească brusc. Startul se dădea sonor (prin comanda „hop") şi vizual, prin lăsarea bruscă a braţului în jos, examinatorul încurajîndu-l şi îndemnîndu-l în permanenţă pe cel ce alerga. Înainte de startul propriu zis, cu 10—15 sec., subiectul trebuia să execute 5 sărituri cu genunchii la piept. Atît pe teren cît şi la plajă toţi cei testaţi au fost încălţaţi cu tenişi. Cronometrul se oprea cînd subiectul trecea prin dreptul semnului ce indica terminarea distanţei de alergare.

S-au executat următoarele probe: a). 10 m.; b). 20 m.; c). 30 m.; d). săritură la cap-sprint 30 m. — atingerea

Tabelul 1

Locul	Repriza	Puls în șezînd	Puls după trecerea la ortostatism		
			Sec. 0-10	Sec. 30-40	Sec. 60-70
Teren	I	14,11	18,22	15,88	15,55
	II	16,66	19,44	17,66	17,44
Plajă	I	13,88	18,44	14,77	14,22
	II	16,33	19,77	18,88	18,22

unui stîlp-revenire 30 m.; e). săritură la cap-sprint 10 m. — ocolirea unui semn-sprint înapoi 10 m. — ocolirea semnului de start-sprint 30 m. — atingerea stîlpului — revenire în sprint 30 m. La probele „d" și „e" cronometrul se pornea la comanda „hop", iar subiectul executa săritura la cap și sprinta imediat după ce ateriza.

După ce ultimul dintre cei 2—3 testați într-o zi termina proba „e", intervenea o pauză de 3—5 min., timp în care se alegeau 2 echipe și se juca o repriză (30 min.) fotbal, 7—7, pe o suprafață corespunzînd unei jumătăți de teren de fotbal. Li se recomanda celor testați în ziua respectivă, să se angajeze cît mai mult în efort, pe tot parcursul reprizei.

Cam la 15 min. după terminarea jocului, începea cea de-a doua serie de probe „a-e", în exact aceleași condiții ca la început, inclusiv proba de reglare „șezînd-ortostatism".

Procedura a fost identică în cazul testărilor pe teren și plajă, iar între cele două serii de testări nu au trecut, în cazul niciunui subiect, mai mult de 2 săptămîni. Rezultatele testărilor inițiale au fost considerate a corespunde reprizei I-a, iar cele de după joc, corespunzînd reprizei a II-a. Toate valorile din tabele reprezintă mediile calculate pentru toți cei 9 subiecți.

DISCUȚII

În tabelul nr. 1 prezentăm evoluția pulsului în cadrul unui test adaptat, „șezînd-ortostatism", test posibil de utilizat pe terenul de fotbal. Cifrele pulsului de plecare (șezînd, repriza I-a) de pe teren și, respectiv, de pe plajă, sînt destul de apropiate între ele; diferență doar de 0,23 bătăi/10 sec. (14,11 pe teren, 13,88 pe plajă). Nici în ceea ce privește situația din repriza II-a nu s-au înregistrat diferențe semnificative ale pulsului de plecare, de vreme ce, atît pe teren cît și pe plajă, pulsul reprizei a II-a în șezînd a crescut, față de cel al reprizei I-a, cu 2,5 bătăi/10 sec.

După trecerea la ortostatism însă, evoluția pulsului la intervalele respective diferă, în cazul testărilor inițiale pe plajă revenirile la 30 și 60 sec. fiind mult mai bune față de cele de pe teren. Așadar, deși nu lucraseră nimic pînă la primul test „șezînd-ortostatism" (nici în cazul testărilor pe teren și nici în cazul testărilor pe plajă), revenirile nu au fost identice, ceea ce ne demonstrează că acest test are o mare labilitate și, ca atare, că rezultatele lui trebuiesc interpretate cu mare prudență.

În repriza a II-a însă revenirile de pe plajă au fost mai greoaie, acest lucru observîndu-se cel mai bine la 1/2 min. Astfel, pe teren, la 1/2 min. revenirea a fost de 1,78, iar la un min. de 2 pulsații/10 sec., pe cînd pe plajă, la 1/2 min. revenirea a fost de 0,89, iar la 1 min. de 1,55 pulsații/10 sec. Se pare deci că oboseala acumulată pe parcursul unei reprize, poate fi semnalată (poate chiar măsurată), de către rezultatele testului „șezînd-ortostatism", dacă se evaluează reglarea la 30 sec. după trecerea la ortostatism.

Tabelul nr. 2 ne prezintă relația dintre distanțele de alergare, timpii obținuți și pulsul recoltat imediat după efort (sec. 0—10). Sigur, valorile acestor parametrii sînt prezentate separat pentru cele două condiții de alergare: teren de joc obișnuit și, respectiv, nisipul de pe plajă.

În privința timpilor:

Pe teren:

— Pe distanțele mici (10 și 20 m.), timpii de după o repriză de joc au fost cu foarte puțin mai buni decît cei inițiali, pe cînd pe distanțele mai mari, ei se înrăutățeau semnificativ la începutul reprizei a II-a.

— Pe plajă evoluția timpilor este însă mai capricioasă și mai greu de explicat; timpii din repriza a II-a au fost superiori celor inițiali nu numai pe 10 m. ci și la probele „d" și „e". O explicație a acestei îmbunătățiri a timpilor din repriza a II-a la probele „d" și „e" pe plajă, ar putea fi decalajul dintre ritmul în care se „alterează" după efort „capacitatea de alergare" și, respectiv, „capacitatea de frînare". Se pare că aceasta din urmă se reduce într-un ritm mai accelerat odată cu acumularea oboselii, tocmai datorită faptului că nu i se acordă o atenție suficientă în antrenament. Pe plajă, unde opririle devin mai ușor de efectuat, ca urmare a reducerii vitezei de alergare în repriza a II-a, se ajunge ca frînarea să nu mai fie solicitată în așa de mare măsură. Este ușor de înțeles că fiind vorba de accelerări și viteze mai reduse, nu va mai fi nevoie de frînări puternice. Se va alerga prin urmare într-un ritm ceva mai lent, dar mai constant care însă, aparent paradoxal, va permite obținerea de timpi mai buni în repriza a II-a, pe plajă, la aceste probe „d" și „e". Întrucît în fotbal au foarte mare importanță opririle, iar capacitatea de frînare obosește mai repede decît cea de alergare, trebuie așadar acordată o deosebit de mare atenție antrenării acestei capacități.

— Comparația dintre timpii de pe teren și cei de pe plajă ne arată, cum era și de așteptat că, în general, pe plajă se obțin timpi mai slabi. Cu o singură excepție greu de explicat; proba „e" înainte de joc, unde pe teren media timpului obținut a fost de 18,98 sec., iar pe plajă ea a fost 18,86 sec.

— Timpii inițiali de pe plajă sînt mai slabi decît cei pe de teren, cu valori din ce în ce mai mari, de la proba „a" către proba „e" (la proba „a" timpul de pe plajă este cu 0,06 sec mai mare decît cel de pe teren, iar la proba „e" cu 0,88 sec).

— Timpii reprizei a II-a însă sînt mai puțin decalați între ei, aici cei de pe plajă depășindu-i cu maximum 0,42 sec. pe cei de pe teren (proba „e"), iar în rest cu 0,04; 0,07; 0,10; 0,06 sec. (probele „a"-„d").

În privința pulsului:

— Pe teren: la probele „a", „b" și „d" pulsul din repriza a II-a a fost mai scăzut decît cel inițial, iar la probele „c" și „e" el a fost mai ridicat.

— Pe plajă: fără nici o excepție pulsul din repriza a II-a a fost mai ridicat, aceste accelări ale sale variind cu de la 0,33 pînă la 1,56 pulsați pe 10 sec.

Era de așteptat ca pulsul de pe plajă să fie mai ridicat decît cel de pe teren, la absolut toate probele. Diferențele însă sînt evident mai mari în cazul pulsurilor din repriza a II-a; în timp ce în repriza I-a pulsul de pe plajă îl depășește cu maximum 0,88 bătăi/10 sec. pe cel din teren (probele „c" și „d"), la începutul reprizei a II-a maximumul acestei diferențe este de 2,56 bătăi/10 sec. (proba „d"), iar minimumul 1 bătaie/10 sec. (proba „c").

Există așadar o corelație între evoluția diferențelor pulsurilor plajă-teren și cea a diferențelor timpilor: în repriza a II-a timpii obținuți pe plajă erau mai apropiați ca valoare de cei

Tabelul 2

PROBA		10 m		20 m		30 m		Săritură la cap +(2×30 m)		Săritură cap +(2×10 m) +(2×30 m)	
REPRIZA		I	II	I	II	I	II	I	II	I	II
Teren	Media timpilor	2,63	2,62	4,30	4,29	5,73	5,85	12,54	12,80	18,98	19,26
	Media pulsului după efort	24,44	24,11	24,88	24,77	26	26,11	28	27,88	28,55	28,66
Plajă	Media timpilor	2,69	2,66	4,34	4,36	5,89	5,95	13,17	12,86	19,86	19,68
	Media pulsului după efort	25,22	25,55	26	26,22	26,88	27,11	28,88	30,44	29,22	30,11

Tabelul 3

LOCUL	TEREN										PLAJĂ									
PROBA	a		b		c		d		e		a		b		c		d		e	
REPRIZA	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II
Sec. 0 - 10	24,44	24,11	24,88	24,77	26	26,11	28	27,88	28,55	28,66	25,22	25,55	26	26,22	26,88	27,11	28,88	30,44	29,22	30,11
Sec. 30 - 40	19,11	20,11	18,66	19,66	20,44	21	24,44	22,44	24,55	24,22	18,66	21,44	19,11	22,88	19,55	22,44	22,11	24,33	24,22	25,55
Sec. 60 - 70	15,55	16,77	14,44	16	15,88	15,77	17,22	17,55	20,22	20,22	15,55	19,11	15,33	19,11	15,88	18,55	18,66	20,33	20,66	21,77
Pulsul în sec. 60 - 70, ortostatism, repriza I	15,55										14,22									
Prețul efortului sau revenirea ideală	8,88	8,55	9,33	9,22	10,44	10,55	12,44	12,33	13	13,11	11	11,33	11,77	12	12,66	12,88	14,66	16,22	15	15,88
Număr pulsații	8,88	7,33	10,44	8,77	10,11	10,33	10,77	10,33	8,33	8,44	9,66	6,44	10,66	7,11	11	8,55	10,22	10,11	8,55	8,33
% din revenirea ideală	100	85,7	111,9	95,1	96,8	97,9	86,6	83,7	64,1	64,4	87,8	56,8	90,5	59,2	86,8	66,3	69,8	62,3	57	52,4
Număr pulsații	5,33	4	6,22	5,11	5,55	5,11	5,55	5,44	4	4,44	3,11	2,33	6,88	3,33	7,33	3,55	6,77	6,11	5	4,55
% din revenirea actuală pe 1 min	60	54,5	59,5	58,2	54,9	49,4	51,5	52,6	48	52,6	32,1	36,1	64,5	46,8	66,6	54,5	65,6	60,4	58,4	54,6
% din revenirea ideală	60	46,7	66,6	55,4	53,1	48,4	44,6	44,1	30,7	33,8	28,2	20,5	58,4	27,7	57,8	36,2	46,2	37,6	33,3	28,6

obținuți pe teren, dar pentru aceasta se plătea un preț biologic evident mai mare pe plajă, în vreme ce, în repriza I-a timpii de pe plajă erau mai îndepărtați de cei obținuți pe teren, iar pulsurile — deci prețurile biologice corespunzătoare — mai apropiate între ele.

Tabelul nr. 3 este dedicat situației revenirilor după efort. În general se acceptă de multă vreme că există o legătură strînsă între condiția cardiovasculară și timpul de recuperare a frecvenței cardiace după un efort standardizat (LIAN, 1916 ; MARTINET, 1916 ; MASTER, 1923 ; BROUHA, 1943). Ulterior (HILL, 1924 și MARGARIA, 1961) demonstrează existența a două faze distincte ale curbei de recuperare a pulsului după efort ; una alactică (prima parte a revenirii) și alta lactică.

În cazul nostru REVENIREA IDEALĂ (sau prețul efortului), a fost calculată luînd ca valoare ideală la care trebuia să se ajungă după efort, pulsul înregistrat inițial (înainte de orice efort) în ortostatism, în sec. 60—70 (la subiecții noștri în medie 15,55 bătăi pe 10 sec. pe teren, respectiv 14,22 pe plajă). REVENIREA ACTUALĂ LA 1 MIN. a fost calculată scăzînd pulsul din sec. 60—70 de după efort, din pulsul recoltat imediat după efort (sec. 0—10), iar REVENIREA ACTUALĂ LA 1/2 MIN., scăzînd pulsul din sec. 30—40 de după efort, din cel recoltat în sec. 0—10.

Așadar modelul nostru experimental ia în discuție faza alactică a curbei de recuperare a pulsului. VOGELAERE și S'JONGERS (8) găsesc că durata fazei de recuperare alactică după un efort epuizant, este aproximativ aceași pentru toți subiecții, indiferent de capacitatea anaerobă și aerobă de efort a fiecăruia. Din acest punct de vedere rezultatele celor 2 autori le contrazic pe cele ale lui ÅSTRAND și RODAHL (1973), care admiteau că faza de recuperare alactică este mai scurtă la subiecții cu o capacitate aerobă de nivel ridicat. În ce privește faza de recuperare lactică însă, subiecții cu o adaptare mai bună la efort, au tendința de a reveni mai rapid la bază, dar autorii citați (8) pe baza datelor lor refuza să admită că ar exista o legătură sistematică și univocă între capacitatea aerobă și timpii de recuperare lactică. După cum nici judecata inversă, potrivit căreia dacă la același efort un subiect prezintă o durată de recuperare mai lungă, el este obligatoriu într-o formă mai slabă, nu trebuie nici ea absolutizată.

Așadar relația dintre efort și recuperarea imediat consecutivă acestuia, este mult mai complexă și încă departe de a fi elucidată. Din ce în ce mai mult trebuie să fie luați în discuție și factorii ereditari, structurali și funcționali proprii fiecărui subiect, precum și alte caracteristici specifice momentului considerat (starea de sănătate, nivelul oboselii, variațiile ciclurilor lungi, etc.), toate aceste elemente subsumîndu-se „aptitudinii pentru activitatea musculară", concept avansat de BOUCHARD în 1978. În aceste circumstanțe devine foarte interesantă alura revenirilor fazei alactice în funcție de efortul depus, cu atît mai mult cu cît acest efort, în cazul de față, constituie o modalitate specifică de exprimare a jucătorului în terenul de fotbal.

Vom comenta mai întîi datele obținute pe teren.

Se observă că, referindu-ne la repriza I-a, revenirile actuale la 1 min., pe distanțele mici (10 și 20 m.), sînt foarte bune. Deoarece la proba pe 20 m. se înregistrează o „suprarevenire", ne putem pune problema dacă nu cumva proba de reglare „șezînd-ortostatism" (poate chiar și cea clasică „clino-orto"), nu este mai puțin concludentă la un minut, față de o probă care propune un efort de adaptare ceva mai mare decît simpla trecere la ortostatism. O astfel de probă mai concludentă poate fi tocmai acest sprint pe 20 m. După cum se vede în tabel alergarea pe 10 m. care, în medie ridică pulsul cu 8,88 bătăi/10 sec. — deci mult mai mult ca trecerea la ortostatism — induce după un minut, o reacție vagală ale cărei rezultate sînt identice celor provocate de trecerea la ortostatism.

Deci valoarea reacției vagale la o persoană odihnită (cel puțin la vîrsta subiecților prezentului studiu), pare a fi în funcție de efortul depus, nu numai în funcție de echilibrul vegetativ, iar cum pe noi ne interesează amploarea maximă posibilă a acestei reacții la un subiect, într-o situație dată, problemele respective merită în continuare cercetate.

Se mai poate constata o diferență ce privește revenirea la 1 min., între cele două reprize : în timp ce inițial revenirea maximă se obține după proba de 20 m., în repriza a II-a acest lucru se obține după proba de 30 m. În continuarea probelor, decalajul dintre revenirile inițiale și cele din a II-a repriză este mai mic, nesemnificativ, cînd într-un sens, cînd în celălalt, iar proba „e" revenirea

este cvasiidentică în cele două reprize (64,1% în repriza I-a, respectiv 64,4%).

Revenirea actuală la 1 min., apreciată nu în raport cu revenirea ideală ci considerată în mod independent, ca număr de pulsații, variază între 7,33 și 10,77 pulsații/10 sec.

Privitor la revenirea după 1/2 min. facem mențiunea că ea a fost apreciată de asemenea ca valoare cifrică (nr. bătăi/10 sec.), cît și în raport cu revenirea ideală și, respectiv, revenirea actuală la un minut. În valoare absolută revenirea la 1/2 min. a variat între 4 și 6,22 bătăi/10 sec. Față de revenirea actuală la 1 min. procentul revenirii la 1/2 min. a reprezentat între 48 și 60%.

Și de data aceasta ritmul cel mai accelerat de revenire s-a înregistrat după probele „a" și „b", în repriza I-a. La probele „b" și „d" ritmurile de revenire în cele două reprize sînt foarte apropiate. De remarcat inversările de la probele „d" și „e" (deci probele cele mai lungi), unde ritmul de revenire din repriza II-a este superior celui din repriza I-a, situație căreia nu-i întrezărim nici o explicație plauzibilă.

În sfîrșit, față de revenirea ideală, comportamentul revenirii la 1/2 min. pare în general asemănător celui descris mai sus, cu diferența că variabilitatea cifrelor este mai mare; minim 30,7%, maxim 66,6%. Din nou la ultima probă procentul revenirii din repriza a II-a îl depășește pe cel inițial.

Interpretînd dintr-o perspectivă practică, concretă datele tabelului III, cu referire la rezultatele de pe teren, ne permitem să avansăm cîteva propuneri, care aplicate în fotbal, ar putea să contribuie la creșterea vitezei de joc. Nu trebuie uitat nici un moment faptul că revenirile nu sînt întîmplătoare; dependența lor clară de efortul depus, de timpul avut la dispoziție, de repriză și de multe altele, poate fi utilizată în abordarea științifică a jocului, în așa fel încît prospețimea și eficiența jucătorilor să se asigure nu numai prin pregătirea foarte bună din antrenamente, ci și prin modul cum ei își folosesc capacitatea de efort. Se poate ajunge astfel la O ȘTIINȚĂ A INDIVIDUALIZĂRII NU NUMAI ÎN PREGĂTIRE, ÎN ANTRENAMENT, CI ȘI ÎN JOCUL PROPRIU-ZIS DIN TERENUL DE FOTBAL. Studiindu-se foarte bine și din numeroase perspective asemenea lucruri, jucătorul de fotbal nu va mai fi lăsat să descopere el, întîmplător și neclar formulate, o serie de adevăruri, care să-i permită să-și exploateze la maximum disponibilitățile unui anumit moment din cariera sa.

Chiar dacă, ținînd seamă de vîrsta și vechimea în fotbal a subiecților studiați, nu se poate spera ca datele prezente să fie integral și universal valabile, pe baza lor se poate recomanda jucătorilor de fotbal ca, ÎN MĂSURA POSIBILITĂȚILOR, CEA MAI MARE PARTE A SPRINTURILOR PE CARE LE EXECUTĂ SĂ AIBĂ LUNGIMI CUPRINSE ÎNTRE 20 și 30 m. Acest lucru este posibil atît în situația cînd sprintează pentru a se demarca, cît și atunci cînd se lansează cu mingea la picior, rămînînd să execute sprinturi pe alte lungimi în faza de apărare în special, cînd ei trebuie să acționeze în funcție de adversar. Întrucît pe teren proba „b" asigură revenirea maximă și după 30 sec., credem că sînt absolut convingătoare și tentante asemenea sugestii.

Completînd și nuanțînd cele de mai sus, putem sugera ca jucătorii să-și dirijeze lungimea sprinturilor, atît în funcție de post, cît și în funcție de repriză. Cei care, datorită postului sau soluțiilor pe care le aleg în fazele de atac, scontează că jocul le va oferi perioade mai mari de revenire (în jur de 1 min.), vor prefera sprinturile pe 20 m. în prima repriză și cele pe 30 m., în repriza a II-a. Cei care se așteaptă să aibă perioade mai reduse de revenire la dispoziție (cca. 30 sec.), atît în prima repriză cît și în a II-a, trebuie să caute să sprinteze mai mult pe distanțe în jur de 20 m.

Datele obținute pe plajă permit următoarele comentarii.

Prețul efortului (revenirea ideală), de data aceasta este semnificativ mai mare decît cel de pe teren, variind între 11 și 16, 22 pulsații/ 10 Sec. Acest lucru confirmă faptul că solicitarea organismului pe nisip este evident mai mare decît cea de pe terenul de fotbal, (diferență sesizabilă chiar după 30 min. de joc) și ne îndreptățește să considerăm antrenamentul pe plajă, foarte indicat pentru solicitarea maximală a aparatului cardio-vascular.

Tot diferit față de rezultatele de pe teren este și faptul că, în absolut toate cele 5 probe, prețul din repriza a II-a a fost mai mare decît cel inițial, e drept deobicei nu într-o măsură semnificativă; numai într-un singur caz (proba „d"), cu peste 1 bătaie/10 sec. (1,56 pulsații). Și pe

plajă ca şi pe teren, cum de altfel era de aşteptat, acest preţ creşte de la proba „a" către proba „e" în general, deşi valoarea sa cea mai mare (16,22), a fost înregistrată în repriza II-a la proba „d", şi nu la proba „e".

În condiţiile testelor pe nisip, revenirea cea mai bună la 1 min în repriza I-a se obţine tot după sprintul pe 20 m. (90,5% din cea ideală), iar în repriza a II-a, după cel de 30 m. (66,3% din cea ideală). Revenirea la 1/2 min., considerată global pentru ambele reprize, se comportă un pic diferit ; pe teren cele mai bune valori s-au obţinut după sprinturile pe 20 m., iar în cazul plajei, după probele „c" şi „d". Există chiar o diferenţă în funcţie de raportare ; în timp ce, faţă de revenirea actuală la 1 min., cele mai bune valori ale revenirii la 1/2 min.se obţin după proba „d", faţă de revenirea ideală, proba „c" este cea mai avantajoasă.

Greu de explicat ni se pare faptul că, în cazul plajei, deşi revenirea la 1 min. după proba „a" este mult mai bună decît cele de după probele „d" şi „e", la 1/2 min. această revenire, de după sprintul pe 10m., este evident inferioară celor ce urmează sprinturilor combinate ale probelor respective. De altfel şi pe teren revenirea la 1/2 min. în repriza a II-a, este destul de slabă după această probă de 10 m.

Revenirea la 1 min., exprimată în număr de pulsaţii variază, în cazul plajei, între 6,44 şi 10,66 bătăi pe 10 sec., ceea ce înseamnă că chiar şi pe plajă se pot atinge reduceri ale frecvenţei cardiace după 1 min., similare celor de pe teren. Fiind vorba însă de accelerări mai mari ale pulsului după efort în cazul plajei, aceleaşi reduceri ale f.c. înseamnă, de fapt, reveniri mai slabe.

Revenirea la 1/2 min. a variat între 2,33 şi 7,33 pulsaţii. Deci o variabilitate mai mare, comparativ cu cifrele obţinute pe teren, decurgînd atît din scăderea limitei inferioare (2,33 în cazul probei „a", repriza II-a, pe plajă faţă de 4, pe teren), cît şi prin creşterea limitei superioare (7,33, faţă de 6,22). Faţă de revenirea actuală la 1 min., revenirea la 1/2 min. reprezintă un procent variind între 32,1% şi 66,6% (din nou iată o variabilitate mai mare), iar faţă de revenirea ideală la 1 min. un procent variind între 20,5% şi 57,8%. Semnalăm din nou foarte slabele reveniri după sprintul pe 10 m., mai slabe decît după toate celelalte probe.

În literatura accesibilă nouă am mai găsit abordat fenomenul revenirii după efort şi la DESNUS şi colab. (3). Ei s-au ocupat de recuperarea imediată a frecvenţei cardiace a 206 sportivi de înaltă performanţă, dar efortul propus era unul maximal, în trepte de cîte 4 min., măsurîndu-se şi VO_2 max., prin metoda directă, în cursul ultimului minut al ultimei trepte de efort. În aceleaşi momente se recolta şi frecvenţa cardiacă maximă, iar pulsul de recuperare se măsura pe 10 sec., centrate în jurul sec. 30, 60, 90, 120, 150, 180.

Autorii doreau să pună în evidenţă influenţa cîtorva factori — cum ar fi vîrsta, VO_2 max., lactacidemia, tonusul sistemului simpatic şi parasimpatic — asupra frecvenţei cardiace de revenire. Corelaţia cea mai puternică s-a înregistrat între f.c. şi lactacidemie, şi anume la 120 sec. după încetarea efortului. Ei au mai remarcat că fotbaliştii prezentau cele mai ridicate frecvenţe de recuperare, frecvenţe în mod evident mai alerte decît cele provenind de la alţi sportivi (fondişti, ciclişti, patinatori, voleibalişti, baschetbalişti), la pragul de semnificaţie 0,05.

Bazîndu-se pe cifrele comunicate de aceşti autori la 30 şi la 60 sec., am calculat ponderea revenirii la 1/2 min., faţă de revenirea la 1 min. A rezultat că, la acest grup de sportivi, revenirea la 1/2 min. reprezenta 47,28% din revenirea la 1 min. Totuşi considerăm că nu este cazul să forţăm similitudini cu cifrele studiului nostru, întrucît vîrstele, nivelul de performanţă, tipul de efort, frecvenţele de la care începea revenirea (30,44/10 sec., la subiecţii noştri, faţă de 32,10/10 sec.), diferenţiază clar cele două eşantioane între ele.

Întrucît concentraţia sanguină a acidului lactic şi a noradrenalinei atinge maximul la 1—3 min. după efort, iar în primele 3 minute are loc şi recuperarea celei mai mari părţi a frecvenţei cardiace, autorii exclud implicarea directă a acestor factori umorali, în configuraţia pantei de recuperare cardiacă după efort. Ei citează lucrările lui KEUL şi colab. ca şi pe cele ale lui HAGBERG, care duc la concluzia că lactacidemia constituie o reflectare a intensităţii activităţii simpatice. În acest context, în continuare, se discută situaţia fondiştilor, la care se instalează o reducere a activităţii simpaticului concomitent cu augmentarea tonsului parasimpaticului,

situație ce explică creșterea clearance-ului lactatului, pe măsură ce capacitatea aerobă atinge cote tot mai ridicate.

Se demonstrează astfel încă o dată importanța deosebită a evaluării raportului dintre tonusurile celor două componente vegetative (simpatic-parasimpatic), atunci cînd se pune problema de a caracteriza un subiect, d.p.d.v. al revenirii după efort. Dar întrucît de aproape un secol, problema revenirii cardiace după efort se menține în primplanul preocupărilor medicinii sportive, și ca urmare a faptului că există încă multe discuții cu privire la relația dintre capacitatea aerobă de efort și revenire, pentru ambele faze ale acesteia (alactică și lactică), credem că nu este lipsită de interes o abordare a acestor probleme și din perspectiva sugerată în prezenta lucrare. A găsi distanțele după care revenirile sînt cele mai bune, a sugera jucătorilor să-și distribuie efortul în teren și în funcție de astfel de considerente, poate constitui încă o metodă utilă de dirijare medico-sportivă a efortului, de individualizare aplicată la competiție, nu numai la procesul de pregătire.

CONCLUZII

1). Testul „șezînd-ortostatism", probabil și cel „clino-orto", par a da dovadă de o prea mare labilitate, pentru a putea să ne bazăm exclusiv pe ele, în aprecierea stării inițiale a sportivilor. Se poate apela totuși la aceste teste (luînd însă în considerație mai curînd pulsul de la 30 sec.după trecerea în ortostatism, decît pe cel de la 60 sec.), pentru aprecierea imediată a oboselii acumulate după un efort de o anumită durată și intensitate (de ex. o repriză de fotbal).

2). Se pare că pe măsură ce se efectuează un efort, „capacitatea de frînare" se deteriorează într-un ritm mai rapid decît „capacitatea de accelerare" și cea „de alergare". Cum în fotbal opririle și reducerile bruște de viteză sînt foarte importante, trebuie acordată o atenție specială antrenării acestei „capacități de frînare".

3). Din datele prezentului studiu se întrezărește posibilitatea individualizării, nu numai a efortului din antrenament ci și a celui din meciul de fotbal propriu-zis, în așa fel încît un jucător, cu o anumită capacitate de efort și capabil să plătească un anumit preț biologic, să dea un randament cît mai mare, în confruntările oficiale.

4). În general se pare că sprinturile pe distanțe de 20—30 m., permit revenirile cele mai bune la 30 și la 60 sec. după încetarea alergării.

5). Cei care, datorită postului sau soluțiilor predilecte din joc, scontează că vor avea perioade mai mari de revenire (în jur de 1 min.), este bine să prefere sprinturile pe 20 m. în prima repriză și cele pe 30 m. în repriza a II-a.

6). Cei care vor beneficia de pauze de revenire mai scurte (în jur de 30 sec.), este bine ca, în ambele reprize, să caute să sprinteze pe distanțe de cca. 20 m.

7). Revenirile după sprinturile de 10 m. sînt mai greoaie și, ca atare, astfel de distanțe trebuiesc evitate.

BIBLIOGRAFIE

1). BUCUR, G. E., SRAGĂR, M. Considerații privind relația capacității de efort fizic (VO_2 max.) cu frecvența cardiacă de repaus și capacitatea vitală pulmonară la adolescenți. IGIENA, 28, 4, 1979, 341—350.

2). CHAMOUX, A. Le système HOLTER en pratique. MÉD. du SPORT. 58, 5, 1984, 273—284.

3). DESNUS, B., HANDSCHUH, E., JOUSSELLIN, E., BENICHOU, P. Récupération immédiate de la fréquence cardiaque des sportifs de haut niveau après effort maximal. CINÉSIOLOGIE, 25, 108, 1986, 295—304.

4). DUMITRU, GH. VO_2 max. în diverse momente ale zilei, corespunzînd modelului de concurs din kaiac-canoe și canotaj. (În curs de publicare).

5). GEORGESCU, M. Capacitatea de efort aerob și capacitatea de efort la anaerob la actualii sportivi de performanță. EDUC. FIZICĂ ȘI SPORT, 33, 5, 1980, 40—47.

6). KEUL, J., KINDERMANN, W., SIMON, G. Capacitatea aerobă și anaerobă ca bază pentru diagnosticarea potențialului de performanță. LEISTUNGSSPORT, 8, 1, 1978, 22—32. (Tradus în SPORTUL de PERFORMANȚĂ nr. 184).

7). MĂRCUȘ, D. Aprecierea capacității de efort la un lot de sportivi antrenați. EDUC. FIZICĂ ȘI SPORT, 33, 10, 1980, 34—39.

8). VOGELAERE, P., S'JONGERS, J.J. Relation entre le niveau de condition physique et le temps de récupération après effort. MÉD. du SPORT, 58, 5, 1984, 266—272

GH. DUMITRU : La réactivité et la récupération cardiaques dans le domaine du football

L'ouvrage présente une expérimentation effectuée avec 9 enfants, de 13 ans âge moyen, appartenant à une équipe de football, qui ont suivi un entraînement organisé pendant deux ans et 6 mois. Les sujets parfaitement sains, ont subi les épreuves suivantes : courses de 10 m, 20 m et 30 m à vitesse maximale ; sauts à la tête — sprint 30 m. Après les premiers tests, les sujets ont joué une reprise de football (30 minutes sur terrain réduit).

Les tests ont été effectués sur le terrain de sport et sur le sable (plage).

Il paraît qu'az fur et à mesure qu'on effectue un effort, „la capacité de freinage" et celle d'accélération se compensent.

Les données de cette étude permettent d'entrevoir la possibilité d'individualiser non seulement l'effort effectué à l'entraînement mais aussi celui qui est fourni pendant le match de football, de sorte qu'un joueur disposant d'une certaine capacité d'effort et de ressources biologiques suffisantes, est capable de fournir un grand rendement dans les confrontations officielles.

Le problème de la récupération cardiaque consécutive à l'effort suscite l'intérêt de la médecine sportive depuis près d'un siècle. Cette étude met en évidence l'importance, mais aussi le faible degré d'entraînement.

GH. DUMITRU : Heart Reactivity and Recovery in Football Playing

The author sketches in broad line an experiment he carried out with 9 children (average age : 13 years) belonging to a footbal team and having practised the sport in an organized way for two years and a half. The subjects were all in excellent health. First, all went in for the following tests : 10 m, 20 m and 30 m races at a high speed ; jumps at the beginning-sprint 30 m. Secondly, they were made to play football for 30 minutes on a smaller field. The tests took place on the sportground and on the beach.

The author considers that an effort implies a compensation between the bracking and accelerating capacities.

As the data of the experiment point out, it is possible to individualize not only the effort of a training session but also that of a football match proper, so that each player boasting a certain effort capability and sufficient biological resources should be in a position to obtain the highest efficiency in official competitions.

The problem of heart recovery after effort has aroused the interest of physical medicine for a century now. This article highlights the importance of training as well as the consequences of poor training.

STUDIU MONOGRAFIC PRIVIND VIAȚA SPORTIVĂ A COMUNEI INDEPENDENȚA — GALAȚI

Prof. dr. NICOLAE POSTOLACHE

Președinte al Cabinetului metodic
al C.M.B.E.F.S.

În ansamblul mișcării sportive — se sublinia în Hotărîrea Plenarei C.C. al P.C.R. cu privire la dezvoltarea continuă a educației fizice și sportului din 28 februarie — 2 martie 1973 — „**cea mai largă formă de participare a întregului tineret, a populației la practicarea sistematică a exercițiilor fizice și sportului trebuie să o reprezinte sportul de masă, mijloc de bază pentru fortificarea organismului și dezvoltarea capacității fizice a tuturor cetățenilor patriei**".

De atunci încoace alte documente de partid și de stat au relevat faptul că activitatea sportivă constituie un instrument al transformărilor sociale, unul din factorii cu cea mai mare influență asupra speranței de viață și, îndeosebi, asupra evoluției demografice. Spre deosebire de alte fenomene ale vieții sociale contemporane, activitatea sportivă de masă — și mai cu seamă cea din mediul rural — este mai puțin ținută sub control și nu o dată cifrele ce reflectă limitele ei sînt abordate cu prudență și de pe poziții inadecvate. De aceea, pentru a-i sesiza creșterile sau involuțiile și a-i stabili apoi optimul de dezvoltare sau modul cum poate fi el atins este nevoie de date. Date și cifre reale care să urmărească fenomenul pe mai mulți ani, începînd cu condițiile inițiale și pînă în zilele noastre.

Într-un studiu publicat în urmă cu aproape două decenii[1] ofeream celor interesați cîteva modalități practice de investigare obiectivă și cuprinzătoare a factorilor și indicatorilor care relevă „consumul" de exerciții fizice al populației la un moment dat, pentru a se putea obține aspectele cele mai semnificative privind valoarea influenței educației fizice și sportului. Subliniam în finalul studiului că „**determinarea valorică a efectelor educației fizice și sportului** (chiar pe fiecare ramură) **trebuie efectuată de colective complexe, care să studieze fenomenul pe durata mai multor ani**", deoarece numai procedînd astfel s-ar putea alcătui o lucrare monografică a tuturor județelor țării privind caracteristicile tipologice somato-funcționale, motrice și psihice ale populației (pe vîrste, sexe etc.), precum și harta ariei de răspîndire a exercițiilor fizice la un moment dat, a rețelei competiționale, a instituțiilor și cadrelor de specialitate, a eforturilor materiale și de altă natură întreprinse în scopuri profilactice, de agrement etc.

Fără a ne revendica astăzi vreun merit, cert este că după acea dată au început să apară unele lucrări cu acest profil și acțiunea se cere a fi reluată periodic, ea constituind un act important de cultură de specialitate, un act de cultură fizică.

*

În cele ce urmează, prezentăm cîteva din cele mai semnificative aspecte ale vieții sportive a locuitorilor comunei Independența (Galați), folosind cifre și date culese direct din teren și de la sursele locale[2], de-a lungul anilor. Fără a avea întotdeauna valori maxime, aceste date cît și indicatorii folosiți reflectă un anumit standard de viață sportivă rurală, sînt expresia unei tradiții sportive aparte, ce coboară în istorie pînă către sfîrșitul secolului trecut, a unor trăsături culturale armonioase capabile să asigure prosperitate fenomenului ce-l vom urmări în toate dimensiunile sale de astăzi.

Situată pe locul fostei cetăți medievale Crăciuna, cam la jumătatea distanței dintre Galați (25 km) și Tecuci (30 km), avînd hotarul de sud udat de riul Siret pe o lungime de 9 km, co-

Tabelul 1

Anii	Cadre didactice	Școli	Elevi	Preșcolari	Biblioteci / volume	Radio	TV
1938	12	1	49	-	-	12	-
1950	26	2	312	-	1/6.500	86	-
1970	31	2	503	60	2/10.100	875	400
1980	41	2	939	584	3/15.000	2130	1087

muna Independența (nume ce-l poartă de la sfîrșitul războiului din 1877—1878) este cotată printre comunele mari și moderne ale județului Galați : 1750 de familii cu 5465 locuitori[3], dintre care 939 elevi (circa 18%). Media de vîrstă a celor 866 de bătrîni (femei peste 59 de ani și bărbați peste 64 de ani este de 71 de ani, cifră ce se apropie de cea ce se consideră a fi actuala limită biologică medie.

Fără a fi relevanți în ceea ce interesează studiul nostru, indicatorii din tabelul 1 oferă totuși o măsură a dinamicii unor condiții cu oarecari implicații în viața sportivă a comunei ce ne stă în atenție **(tabelul 1).**

În această comună, în care excursia, drumeția, cicloturismul, luptele, patinajul, săniușul etc. au tradiții foarte vechi, peste 60% din populație știe să înoate. Încă din deceniul al IV-lea echipa de fotbal a comunei susținea periodic meciuri aprige cu cea a Garnizoanei Galați, animatori fiind profesorul de educație fizică Stan Chiriță și Teodor Pană, primul și component de bază a lotului de gimnastică al României. De aici s-au ridicat fotbaliștii C. Hănțescu, D-tru Soare, Miti Comșa — foști jucători în diviziile A și B — acesta din urmă supranumit și „minunea blondă" (debuta la numai 17 ani în reprezentativa României de acum 30—35 de ani), handbaliștii Virgil Gheorghe, C. Agache, Gh. Răsmeriță, C. Condrea, Miron Stanciu și autorul acestui studiu, pentru a-i numi doar pe acei care au jucat în prima divizie a țării (la Rapid și Știința Galați), voleibalistul Vasile Petrișor (Rapid și Politehnica Galați), boxerul D. Epure (Medicina Iași), precum și numeroși luptători și atleți, participanți an de an în finalele pe țară ale Cupei Tineretului, de pildă, începînd cu ediția din anul 1971.

Tradiția creată cu ani în urmă, climatul favorabil existent în continuare privind practicarea sportului, inclusiv

Tabelul 2

Ramura	Tineri	Tinere
Săniuș	98 %	55 %
Înot	81,5 %	66,1 %
Lupte	63 %	
Atletism	44,6 %	52 %
Tenis de masă	27,6 %	9,8 %
Tenis de cîmp	24,6 %	12,6 %
Șah	16,9 %	9,8 %
Gimnastică	9,8 %	77,4 %
Volei	9,8 %	25,4 %

Tabelul 3

Secții afiliate (1970 - 1975)			Instructori (1980 - 1986)		Arbitri (1980 - 1986)	
Fotbal	1	1	2	5	3	6
Handbal	1	1	1	2	2	4
Lupte	-	1	1	2	1	3
Tenis de cîmp	1	1	1	2	2	7
Oină	1	1	2	4	2	4
Atletism	-	1	3	5	2	3
Trîntă	-	1	2	3	2	3
Popice	-	1	1	2	2	3
Karting	-	-	1	1	-	-
Ciclism	-	1	-	1	-	-
Șah	-	1	-	1	-	-

la nivelul marii performanțe, sînt reflectate atît de numărul mare al manifestărilor sportive și cultural-sportive organizate săptămînal cît și de rezultatele celor două anchete :

a) **Ponderea activității cultural-sportive în bugetul de timp liber al elevilor,** în care sportul are un procent de 90% (lectura 79%, vizionările TV 75,5%, filmele 52%, plimbările 47%, activitățile pionierești 36%), și

b) **cota de interes pentru practicarea diferitelor ramuri,** unde fotbalul (la băieți) și handbalul (la fete) beneficiază de cele mai ridicate procente.

În continuare această ierarhie, stabilită în urma anchetei efectuate în anul 1983 pe un număr de 450 de cazuri, avînd vîrsta între 17 și 26 de ani (toți absolvenți a 7—8 clase), arată ca în tabelul 2.

Din totalul celor anchetați, un număr de 114 (20,3%) au arătat că practică sportul în mod organizat, 28 îl practică singuri, 179 au echipament propriu, 60% fac antrenamente în tot timpul anului, 10% citesc ziarul „Sportul" și 7% Suplimentul „Sportul Fotbal", 98% au participat la întrecerile din cadrul Daciadei, 96% la competițiile dotate cu Cupa Tineretului, 85% la cele dotate cu Cupa Independenței (prima ediție — în anul 1975), 76% în campionatul asociației și Cupa navetiștilor etc.

Tradiția și climatul la care ne referim mai sînt evidențiate și de următorii indicatori **(tabelul 3).**

c) **cadrul organizatoric al vieții sportive**

d) **dinamica creșterii numărului membrilor asociației sportive comunale și ai celor două asociații sportive școlare (tab. 4).**

e) **participanți la centrele de inițiere (fig. 1).**

f) **participanți la competițiile sportive locale, pe ramuri**

g) **efective cuprinse în acțiunile de instruire în sporturile tehnico-aplicative (fig. 2).**

h) **educația fizică de masă pentru populația adultă** (fig. 3). Participanți la Daciadă, Cupa Tineretului, Crosul

Tabelul 4

600	758	834	900	1085	1370	1450	1520	1603	1714	1800	1895
1975	1976	1977	1978	1979	1980	1981	1982	1983	1984	1985	1986

tineretului, Sport și Sănătate, Cupa Mecanizatorului, Cupa Recoltei, Cupa Navetiștilor, Cupa Independenței, duminici cultural-sportive, campionatul asociației sportive.

i) **baza materială** (terenuri, echipament, materiale, aparate) ale asociației comunale ale celor două asociații școlare **(tabelul 5)**.

Tabelul 5

	1970	1975	1970	1975
teren fotbal	1	1	1	1
„ handbal	1	1	1	2
„ volei	1	1	1	2
„ tenis		1		1
„ baschet		1	2	1
pistă atletism		1		1
„ popice		1		
„ aplicativă		1		1
sector aruncări		1	2	2
sector sărituri		1	2	2
portic de gimnastică	1	1	1	1
sală sport improvizată	1			1
haltere olimpice (în kg.)				250
saltele	6	—	2	6
capră de gimnastică				2
trambulină elastică				1
cort pentru expediții				1
stîlpi pentru sărituri			3	10
bastoane de gimnastică			12	24
bănci de gimnastică			3	3
greutăți			9	18
suliță			1	2
discuri			22	22
cronometre		1	1	3
dinamometre				1
spirometre				1
cîntare				1
motoare de carturi				2
șaluri	2	8	3	10
set popice		2		
palete de tenis	4	10	6	21
rachete de tenis		2		2
dresuri		10		
ghete de lupte		10		
mingi medicinale				3
mingi oină	4	10		25
mingi diferite	1	12	4	43
ghete fotbal (+ jambiere)	30	36		

Tabelul 5

Ramura / Anul	1975	1976	1977	1978	1979	1980	1981	1982	1983	1984	1985
Atletism	150	189	220	241	280	296	305	318	333	350	363
Ciclism	28	40	60	71	84	96	105	121	132	143	154
Cros	110	126	150	150	197	206	216	221	243	267	308
Fotbal	100	125	140	150	160	160	160	160	160	165	170
Handbal	110	120	120	120	130	130	130	140	150	150	155
Înot	50	60	100	150	208	220	235	248	260	280	296
Minifotbal	160	170	170	170	180	180	190	190	200	200	200
Oină	60	90	105	105	115	120	120	125	125	125	130
Orientare turistică	300	350	360	370	390	400	400	410	420	430	410
Șah	38	45	60	70	80	100	110	125	96	115	125
Popice	120	120	140	140	140	134	150	160	170	175	180
Trîntă	50	65	120	150	180	175	200	220	220	226	225
Tenis de masă	86	100	110	130	140	150	150	160	160	165	170

Rezultă din cele de mai sus că bazele sportiv sînt suficiente pentru populația comunei care în timpul iernii are și posibilitatea de a practica în condiții bune tenisul de masă, șahul și luptele.

Concluzii

S-ar părea că, odată ajunși aici, cititorul a urmărit de fapt ceea ce știa dinainte : creșteri ale valorilor unor parametri ai sportului de masă, valori controlate timp de 5—10 ani și chiar mai mulți. În realitate, lucrurile nu sînt atît de simple, deoarece cititorul nu știe care ar fi **optimul de dezvoltare** a vieții sportive din această comună și dacă el a fost atins la data finală a studiului nostru, cu toate creșterile pe care fenomenul la înregistrează.

Pentru a ne raporta la acest optim, ar trebui mai întîi să știm cum arată el, din ce se compune, care-i sînt limitele. Ori, în stadiul actual al cercetărilor, acest optim nu este încă stabilit.

Din cele prezentate de noi ies la iveală ponderea activității sportive în rîndul populației rurale la un moment dat, aria de răspîndire a unor ramuri, rețeaua competițională, dinamica participării tinerilor la aceste competiții, suportul material al activității curente, pe scurt, dimensiunile esențiale ale standardului actual de viață sportivă — element constitutiv al progresului și prosperității economico-sociale ale locuitorilor acestei comune.

Prima chestiune care se impune în explicarea imaginii panoramice obținută prin ansamblul acestor parametri (în afara aceleia dacă astfel de studii trebuie încurajate sau nu, la care îl lăsăm pe cititor să răspundă) este următoarea : cine, ce factori au asigurat ca an de an nivelul parametrilor enunțați să fie mai crescut decît în anul precedent ? Deși nu reiese numai

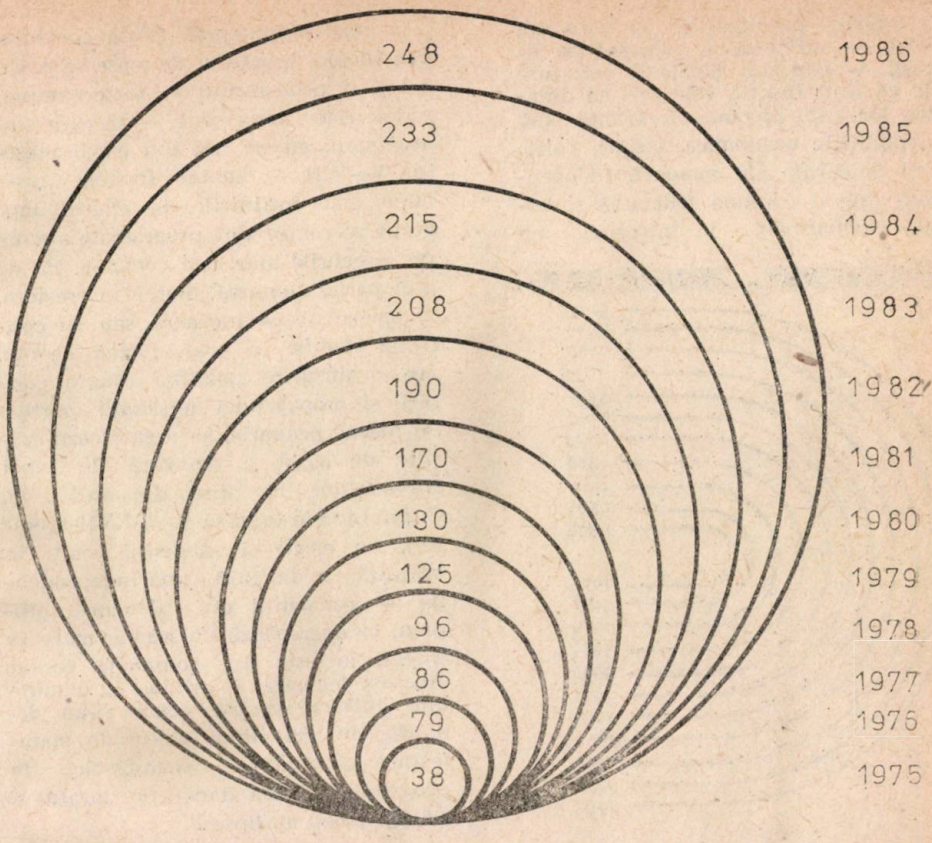

248
233
215
208
190
170
130
125
96
86
79
38
1986
1985
1984
1983
1982
1981
1980
1979
1978
1977
1976
1975

Fig.1

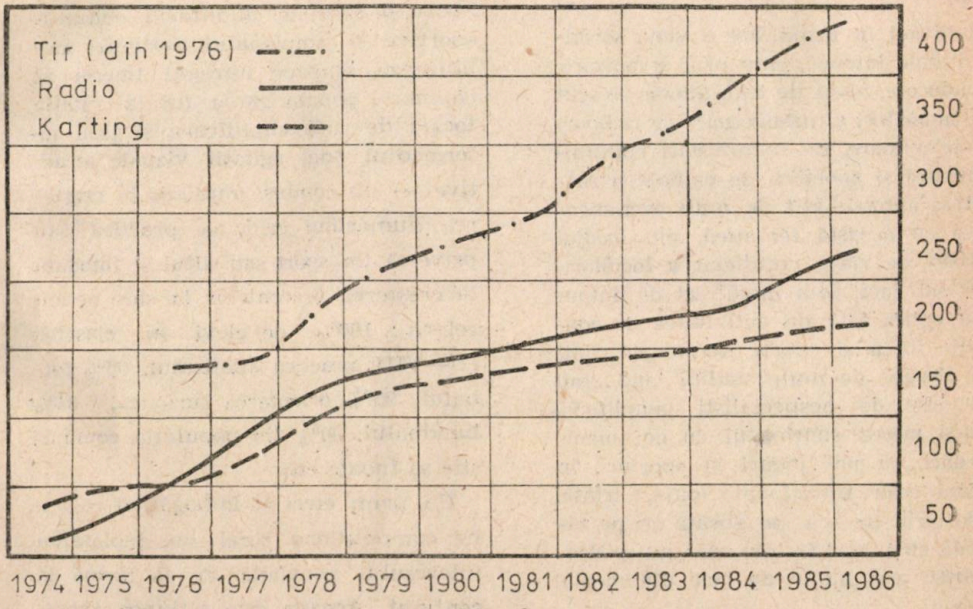

Tir (din 1976)
Radio
Karting
400
350
300
250
200
150
100
50
1974 1975 1976 1977 1978 1979 1980 1981 1982 1983 1984 1985 1986

Fig. 2

din studiul parametrilor la care am apelat — suficient de relevanți și ei, totuși, — sau din datele și informațiile ce i-au însoțit, este cert că dinamica lor este afectată în primul rînd de condițiile economice, sociale, politice și culturale ale comunei. Independența este o comună frumoasă și bogată, electrificată în întregime cu

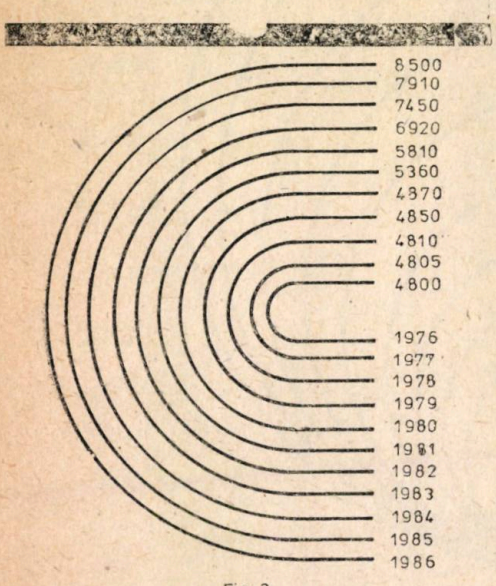


Fig. 3

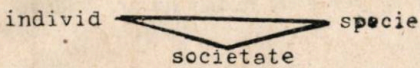
mulți ani în urmă, are o viață social-culturală intensă, care prin organizare, conducere, nivel de trai, număr crescut de muncitori și intelectuali, de radiouri și televizoare, de manifestări cultural-artistice și sportive de calitate a reușit să apropie atît de mult evenimentele cu această tematică, din mediul urban, de viața cotidiană a locuitorilor săi, încît le-a modificat de timpuriu optica față de activitatea de educație fizică și sport. Aceste activități au depășit de mult stadiul cînd erau conduse de nespecialiști amplificîndu-și mereu conținutul cu noi manifestări, cu noi jocuri și sporturi, în afara celor tradiționale (oina, trînta, sporturile pe apă, pe gheață ori pe zăpadă etc.), manifestări care nu se deosebesc prin nimic de cele din mediul urban.

O bună propagandă adusă sportului pentru toți, sportului de mase se realizează și prin faptul că toate campionatele celor două școli — în care sînt angrenați, an de an, toți elevii claselor V—VIII —, toate finalele unor cupe, toate întîlnirile din cadrul unor etape pe centre sînt programate anume pe terenurile mari ale comunei. Pe de altă parte, numărul, mereu în creștere, al acelora care lucrează sau își continuă studiile la oraș, făcînd naveta, are o înrîurire pozitivă asupra calității și propagandei activității sportive de masă ; pentru ei se organizează ediția de iarnă și de vară ale Cupei Navetiștilor, începînd din anii '70, Cupa Liceum (ajunsă la a XVII-a ediție), cu elevii și studenții veniți în vacanță, iar din 1975 Cupa Independenței — competiții din calendarul propriu, ce angrenează un număr mare de tineri, inclusiv din comunele vecine. Același fenomen îl produc și duminicile cultural-sportive, care și-au dobîndit de mult timp statut de manifestări săptămînale, manifestări în programul cărora dansurile, taraful și soliștii locali nu lipsesc.

Crearea unui cadru competițional tot mai larg, în care Daciada, complexul Sport și Sănătate, duminicile cultural-sportive și campionatul asociației mobilizează aproape întregul tineret al comunei, popularizarea lui la stația locală de radioamplificare și prin intermediul unei agitații vizuale atractive — au condus, implicit, la creșterea numărului celor ce practică (sau privesc) un sport sau altul și totodată la creșterea procentelor la care ne-am referit : 100% de elevi ai claselor III—VIII practică atletismul, 98% fotbalul, 95% orientarea turistică, 84% handbalul, 60% din populația comunei știe să înoate etc.

Un prim efect al îmbogățirii cadrului competițional rural este deplasarea interesului populației de la formă la conținut. Aceasta este rațiunea actua-

lei creşteri a interesului ei pentru sport în general şi pentru atletism, fotbal sau handbal în special — fenomen căruia nu i se poate planifica sau prezice evoluţia. Dimensiunile sale actuale îşi au sorgintea în buna organizare a activităţilor sportive pentru mase — proces ce funcţionează normal şi se dezvoltă datorită interacţiunii acestui sistem trinitar bine înţeles :



Populaţia rurală are astăzi acces, prin lege, la ocrotirea sănătăţii, la sport şi educaţie fizică, numai că acest drept trebuie stimulat şi pus în valoare, deoarece abia atunci ideea sănătăţii prin sport se înalţă la rang de necesitate vitală.

În sfîrşit, mai e de subliniat faptul că chiar dacă profesorul de educaţie fizică şi consiliul asociaţiei sportive se bizuie pe un larg activ obştesc, format din instructori, arbitri, suporteri şi oameni ai muncii din comună, reuşita activităţii sportive (şi) în mediul rural depinde în mare măsură de modul cum organele şi organizaţiile cu atribuţii în acest domeniu se achită de sarcinile ce le revin.

Independenţa are climatul propice activităţii sportive de masă în toată puterea cuvîntului, iar pentru a păşi în zona performanţei îi sînt necesare o sală pentru pregătire în timpul iernii, unde ar putea fi şi Clubul tineretului, bituminizarea terenurilor de jocuri din parcul central, mai mult material şi echipament sportiv decît are acum, la începutul anului 1987, an cînd împlineşte 110 ani de cînd poartă acest frumos nume.

BIBLIOGRAFIE

1. * * * „Indicatori privind studiul sociologic al influenţei educaţiei fizice şi sportului", în Educaţie fizică şi sport, XXI, 10 (1968), p. 49—52.
2. * * * Arhivele Consiliului Popular, Comitetului comunal al U.T.C., Căminului cultural, Asociaţiei sportive şi ale celor două şcoli, chestionarele repetate de profesorul de educaţie fizică Jean Petre, studiul său privind locul, rolul şi modalităţile de integrare a activităţii de educaţie fizică şi sport în viaţa culturală a comunei Independenţa (manuscris), date şi informaţii comunicate de secretarul Comitetului de partid al comunei — prof. Dănică Bîrsan.
3. Amilcar O. Herrera şi colab. : **Catastrofă sau o nouă societate ?** Ed. Politică, Bucureşti, 1981, p. 81.

N. POSTOLACHE : Etude monographique de la vie sportive de la commune Independenţa — Galaţi

L'activité sportive constitue un important instrument des transformations sociales, l'un des facteurs exercant la plus importante influence sur la santé de la jeunesse et de tout le peuple, sur l'évolution démographique. En se proposant d'étudier le rôle joué par l'activité sportive dans le développement général de la commune Independenţa (district de Galaţi) et le mode d'influence du phénomène sportif sur l'émancipation sous tous les aspects, de cette agglomération rurale, l'auteur a analysé les aspects les plus significatifs de la vie sportive de cette localité en rassemblant de nombreux chiffres et données. Les résultats obtenus indiquent un significatif développement général, ces deux dernières décennies, par l'effet des belles traditions concernant l'organisation de concours de cyclotourisme, lutte, patinage, luge, nage, football ; les villageois manifestent un vif intérêt pour le tourisme. Un fait particulièrement significatif : le sport détient un taux de 90% dans le budget de temps libre des élèves.

N. POSTOLACHE: A Monograph on the Sporting Life in the Commune of Independența — Galați.

Sports are important instruments of social changes, factors that exercise a great influence on the state of health of the people at large, the young ones included, to say nothing of their influence on the population gnowth. The author, whose purpose has been to investigate the role played by sports in the development of the commune of Independența in the county of Galați and to bring into relief the way in which the sporting phenomenon has influenced the very emancipation of this rural settlement, has analyzed the most significant aspects of the respective sporting life, and has proved pertinent facts and figures.

He has shown how sports have significantly developed in this place, where in the recent twenty years excellent competitions have been organized in cyclotourism, wrestling. skating, sledwe driving, swimmning, football, etc. Trips and mountaineering have likewise been largely organized. Mention should also be made of the fact that sports have accounted for 90 per cent in the leisure budget of the respective villagers.

ÎN ATENȚIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacție recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerare următoarele :

— articolele trimise pentru publicare trebuie să fie scrise la mașină, la două rînduri. Ele nu vor depăși 10 pagini pentru cele de cercetare științifică și 15 pagini pentru cele ce tratează probleme generale :

— lucrările de cercetare științifică vor fi redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părți :

a. *introducerea* — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor care tratează diferite aspecte ale problemei cercetate ;

b. *material și metodă* — descrierea caracteristicilor subiecților studiați, condițiile de lucru, aparatura și metodica utilizată ;

c. *rezultatele* — descrierea sau menționarea sub formă de tabele sau grafice a rezultatelor obținute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul științific al lucrării ;

d. *discutarea rezultatelor* — compararea rezultatelor proprii cu cele obținute de alți autori, explicarea și interpretarea fenomenelor ;

e. *bibliografia* — lucrările consultate pentru elaborarea lucrării respective. Numele autorilor citați vor fi urmate de o paranteză în care se va trece numărul corespunzător lucrării respective din bibliografie. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie, în ordine, următoarele : numele autorului, titlul lucrării consultate, titlul periodicului, locul apariției, anul, numărul și pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărți se vor menționa : numele autorului titlul cărții, numărul ediției, numele editurii, locul și anul apariției, pagina.

Rugăm pe această cale pe toți autorii să indice, cu maximum de precizie, locul de muncă și funcția pe care o îndeplinesc, adresa exactă și numărul de telefon unde pot fi găsiți.

Răspunderea pentru conținutul științific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie

INHALT

* * *: Leitungsartikel . . . 1

THEORIE-STUDIEN-FORSCHUNGSARBEITEN

MARIANA MAROLICARU : Erziehung und Instruktive Fähigkeiten ein Endstand der Talent und Arbeitsstil für eine Personalität einer Lehrers (I) . . 3

MARIA BOTA, I. BOTA : Die etappesierung der Prozess der Vorbereitungen und Selektionierung der Handballer (II) . . 10

MARIA ŞERBAN : Kenntnisse und Schätzungen einiger prossexische Kapazitäten bei die Leistungssportler 17

ŞT. BIRTOLON : Was wir müssen wissen über der Rückrad (III) 27

FL. PANA, V. SURUGIU : Die Frühvorbereitungen bei die Volleyballrinnen 35

KÖRPERERZIEHUNG UND SPORT IM UNTERRICHT

N. FIEROIU, I. CONSTANTIN : Verschiedene möglichkeiten der Leibesübung Stunden : während der Jahreszeiten und Sportanlagen 39

TECHNIK-METHODIK-TRAINING

W. KARGEL : Tendenzen und Leistungen in der Moderne Bergsteiger 43

SPORTMEDIZIN

GH. DUMITRU : Die Wiederkommen und Wiederbringen der Herzschlagen nach einige Sprintvorbereitungen der Fussballer auf verschidene Strecken 47

MEINUNGEN-BERATUNGEN

N. POSTOLACHE : Monographische Studien über der Sportliches Leben der Gemeinde Independenta aus den Bezirk Galaţi 56

СОДЕРЖАНИЕ

* * *: Передовая статья 1

ТЕОРИЯ – ИССЛЕДОВАНИЯ

МАРИАНА МАРОЛИКАРУ: Учебно-воспитательная эффективность — результирующая сила призвания, ситля труда и профиля личности преподавателя (I) . . 3

МАРИА БОТА, ИОАН БОТА: Поэтапное разделение процесса отбора и подготовки по ручному мячу (II) 10

МАРИА ШЕРБАН: Знание и оценка особенностей внимания у спортсменов высших достижений . . 17

ШТЕФАН БИРТОЛОН: Ото надо знать о позвоночнике? (III) . . 27

ФЛ. ПАНА, В. СУРУДЖИУ: О ранней подготовке по волейболу среди женщин 35

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ШКОЛЕ

Н. ФИЕРОЮ, И. КОНСТАНТИН: Особенности проведения урока физического воспитания в разных условиях времен года и места . 39

ТЕХНИКА – МЕТОД ИКА – ТРЕНИРОВКА

В. КАРГЕЛЬ: Стремления и достижения в мировом альпинизме . 4

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

Г. Думитру: Реактивность и сердечный возврат в отношении со спринтами на дистанциях, специфичных для футбольной игры 47

МНЕНИЯ – КОНСУЛЬТАЦИИ

Н. Постолаке: Монографическое исследование спортивной жизни села Индепенденца уезда Галац . . 56

I. P. Informaţia c.— 1154

41 404

Lei 10

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

5
1987

TESTNEVELÉSI Könyvtára
SZEMLÉZVE

EFS

Proletari din toate țările, uniți-vă !

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

ANUL XL, NR. 5, MAI, 1987

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

COLABORATORI PERMANENȚI

Tiberiu ARDELEAN, Lazăr BAROGA, Efrem CHERTEȘ, Valentin CONSTANDACHE, Ioan DRĂGAN, Carmen DUMITRU, Mihai EPURAN, Elena FIREA, Adrian GAGEA, Ioan KUNST-GHERMĂNESCU, Maria LOGIN, Alexe NICU, Gabriel POPESCU, Corneliu RĂDUȚ, Eugen SCARLAT, Claudia SIMIONESCU, Leon TEODORESCU.

Redacția : Str. Vasile Conta 16 București, Căsuța poștală nr. 21—1 Telefon : 11 04 28. Costul unui abonament pe un an, lei 120. Abonamentele pentru străinătate, prin „ROMPRESFILATELIA" — Serviciul export-import presă. Calea Griviței 64—66 P.O.B. — 12—201. Telex 10376 prsfir București

CUPRINS

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

MARIANA MAROLICARU : Eficiența instructiv-educativă, rezultantă a vocației, a stilului de muncă și a profilului de personalitate ale profesorului (II) 1

MARIA BOTA, I. BOTA : Etapizarea procesului de selecție și pregătire în handbal (III) 6

ARISTEIA HRIȘCA, D. STANCIU : Studiu și propuneri privind perfecționarea sistemului competițional de performanță la nivelul unor localități și județe în vederea creșterii eficienței activității competiționale și a calității procesului de instruire 11

T. BOCU, LEONTINA HOLHOȘ, GH. MONEA : Influența mijloacelor și factorilor de bază asupra optimizării productivității cluburilor sportive

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÂNT

V. STOICA : Evaluarea și dinamica forței, cu ajutorul dinamometrului, la elevii de vîrstă gimnazială . . . 22

A. DUCA : Calitățile motrice în trimestrul al II-lea la clasele V—VIII . 28

GH. COLEA : Optimizarea și obiectivizarea sistemelor de acționare programate vizînd dezvoltarea rezistenței la elevii din ciclul gimnazial . . 35

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

D. IONESCU : Bazele jocului de rugby . 40

V. DUMITRESCU : O metodă practică de măsurare a capacității anaerobe . 49

OPINII-CONSULTAȚII

V. DRAGOMIR : Testarea pregătirii fotbaliștilor divizionari 52

V. FĂRCAȘ : Personalitatea profesorului de educație fizică 56

I. VINTILĂ : Jurnal de antrenor . . . 60

A. RAȚIU : Programa școlară pe ramură de sport — o necesitate obiectivă a cluburilor sportive școlare 63

EFICIENȚA INSTRUCTIV-EDUCATIVĂ, REZULTANTĂ A VOCAȚIEI, A STILULUI DE MUNCĂ ȘI A PROFILULUI DE PERSONALITATE ALE PROFESORULUI (II)

Lector dr. MARIANA MAROLICARU

Universitatea Cluj-Napoca

Personalitate — educație — performanță

Ocupîndu-se de rolul pedagogic al profesorului de educație fizică I. Gheorghiu, încă în 1929, scria: „Pînă odinioară, profesorul de educație fizică nu era decît un arătător de mișcări" (2). Ori, acest lucru nu poate fi valabil, cu atît mai puțin acum, cînd problema educației, în general, și cea a educației fizice, în special, se pun într-un mod diferit ce emană din însăși rolul și sarcinile pe care le are educația fizică în societatea contemporană. Studiile și cercetările, însăși practica au scos în evidență noua dimensiune pe care o are relația profesor-elev și, faptul că elevul a devenit și subiect al formării și autoformării sale.

Revenind la ideea lui Gheorghiu I., trebuie să arătăm că profesorul nu poate rămîne un arătător de mișcări, însăși formația, pregătirea lui îi creează o arie mult mai largă de manifestare și implicații; evantaiul influențelor pe care le exercită vizează întreaga personalitate a copilului, comportamentul și formarea acestuia. „Un bun profesor — scria Gheorghiu — trebuie să excludă din metoda sa automatismul, care tinde să distrugă tocmai izvoarele personalității din care noi sperăm să facem educația... profesorul de educație fizică pune primele baze la ceea ce va fi școlarul în viitor, rămînînd ca ceilalți profesori, de la celelalte materii, să ridice pe acest fundament, edificiul intelectual și moral" (3). Firește, că această afirmație este valabilă pînă la un anumit punct, întrucît prin legăturile de influențare reciprocă ce există între laturile educației multilaterale, nu se poate exclude influența educației fizice asupra dezvoltării intelectuale, morale, politehnice etc.

În educație (1), rolul unui profesor este un model al comportării profesorilor identificați în corelație cu obiectivele și tehnologia optimală educațională.

Cînd un profesor este confruntat cu alternative ale comportărilor care sînt inconsistente și mutual exclusive, el trăiește experiența conflictului de rol. Surse ale acestui conflict sînt:

1. cele care vin din obligații confuze impuse profesorului, care nu mai știe unde se sfîrșesc responsabilitățile sale;
2. cele generate de cererile diverse și contradictorii adresate profesiunii sale;
3. cele care provin din circumstanțe în care rolul său este marginal;
4. cele provocate de situațiile în care rolul său nu este favorizat de școală;
5. cele care se ivesc cînd îndeplinirea rolului său se ciocnește de unele interese personale.

Preocupîndu-se de aspectele pe care le ridică, în planul caracteristicilor de personalitate și legătura acestora cu activitatea sportivă de performanță, Th. Tutko și J. Richards (5) arată că trăsăturile de personalitate cuprind două compartimente: unul vizează factorii de voință (motivația), celălalt emotivitatea. Compartimentul motivațional discută așteptările individului de la sportul respectiv și dorința sportivului de a lucra spre îndeplinirea scopurilor. Acest compartiment cuprinde următorii factori: — impulsul; fixarea scopurilor (hotărîrea); agresivitatea; conducerea; organizarea.

Compartimentul emotivațional se referă la atitudinile foarte personale ale sportivului și a simțămintelor despre el însuși, despre antrenament și despre felul în care se lucrează cu el (aceasta referitor la relația sportiv-antrenor și tehnicile de antrenament). Acest compartiment cuprinde factorii : receptivitatea la antrenament ; emoția ; încrederea în sine ; tăria psihică ; responsabilitatea ; încrederea ; dezvoltarea conștientizării.

Există trăsături pe care fiecare sportiv le posedă într-un grad diferit. Univocitatea sportivului este determinată de diferitele trăsături și de gradul de dezvoltare a fiecărei trăsături în parte.

Determinarea caracteristicilor de personalitate, care au sau pot avea legătură cu performanța sportivă, este un nou mod de considerare a educației fizice și a sportului.

Diferitele sporturi au diferite cerințe, care la rîndul lor pretind calități, cerințe speciale din partea sportivului.

În procesul de pregătire rolul antrenorului este determinat, el este cel care, prin stilul de muncă, tactul pedagogic, va impune o atmosferă optimă, de lucru, va determina spiritul ce va domni în relațiile interpersonale și manifestarea echipei ca grup social. Dar, antrenorul nu poate forța pe nimeni să-l respecte, el poate doar să explice rolul său și să spere că sportivii îi vor respecta ideile ; dar dacă el este o „personalitate", cinstit, bine organizat și profund va cîștiga respectul echipei (al sportivilor).

Este cert că „modelul" concret al comportamentului antrenorului, caracteristicile sale de personalitate, stilul de muncă influențează echipa și pe fiecare sportiv ; putem considera că antrenorul reprezintă „un stimul" pentru sportivi. Această afirmație este subliniată de faptul că echipele conduse de antrenori — oameni integri cu caractere ferme, buni specialiști, buni pedagogi — sînt sudate, componenții au un comportament adecvat situațiilor și, care (comportament) se caracterizează prin calități sportive.

Urmărind să aflăm părerea sportivilor, referitoare la antrenor, caracteristicile ce-l definesc pe el și munca sa, am aplicat sportivilor două chestionare, unul din ele vizînd relația sportiv-antrenor, spiritul critic și autocritic al sportivilor, modul în care aceștia își apreciază responsabilii. Au răspuns la întrebări 242 subiecți.

Referitor la obiectivitatea antrenorului, părerile sînt împărțite, de unde rezultă că, antrenorul acționează preferențial.

La părțile negative ale antrenorului mai sînt inserate : pregătire profesională necorespunzătoare (depășită, antrenorii nefiind la curent cu noutățile) ; rutină în exercitarea activității ; aspru și nervos ; limbaj necorespunzător — dur ; în caz de eșec se retrage în sine sau folosește calificative jignitoare la adresa sportivilor ; nu participă la viața echipei ; nu împărtășește gînduri sau idei sportivilor ; afișează un aer de gravă superioritate.

Ca părți pozitive ale antrenorului, sportivii notează pe primul loc, citez : „bun pedagog, pregătit profesional". Urmează apoi : obiectivitatea, își respectă cuvîntul ; se interesează de problemele sportivilor și încearcă să le rezolve ; are cunoștințe variate ; este sociabil și prietenos, inspiră încredere ; suferă și se bucură alături de sportivi. Echipele conduse de astfel de antrenori sînt bine sudate. Între antrenor și sportivi se crează un flux de informații, cu dublu sens, referitoare la toate aspectele pe care le ridică performanța, dar și formarea sportivilor ca oameni.

Pentru a explica puterea dinamică care rezultă din toate componentele care acționează în cîmpul social al grupului nu putem face apel numai la factorii care țin de pregătirea sportivă, ci trebuie să avem în vedere că, realitatea echipei depășește cu mult simplul randament operațional și se exprimă în special în relațiile sociale. Astfel, uneori, echilibrul afectiv și eficacitatea funcțională sînt perturbate de către elemente care definesc relațiile dintre sportivii angajați într-o acțiune.

Este deosebit de important ca antrenorul să posede marea abilitate de a ști să aducă la un numitor comun intențiile, relațiile și să aplaneze acele situații care ar putea constitui factor de conflict.

Sportivii doresc să li se recunoască aportul, iar cînd se trece cu vederea peste contribuția lor se simt frustrați.

La majoritatea echipelor investigate sînt probleme în legătură cu coeziunea grupului, fapt ce se răsfrînge, de altfel, și asupra rezultatelor.

Privind conducătorii de joc trebuie să facem distincție între antrenor și căpitan, care priviți în relație directă, interpersonală au influențe multiple, atît faste, cît și nefaste asupra echipei și rezultatelor.

Interesant de arătat că mulți sportivi declară că nu au responsabili (de fapt nu-i recunosc), de unde rezultă că aceștia din urmă nu dispun de calitățile necesare care să-i califice în această funcție. Pe de altă parte, în cazul în care liederul este impus se crează disensiuni între membri și o atmosferă tensionată în echipă.

Ideile desprinse din datele prezentate scot în evidență, în primul rînd, faptul că în problema muncii educative mai sînt multe de făcut, în acest sens fiecare antrenor/profesor trebuind să-și clarifice anumite aspecte. Între performanță și aspectele muncii educative există o strînsă corelație; activitatea sportivă și personalitatea se află într-un raport de influențare reciprocă.

Au fost chestionați 56 de profesori și antrenori (bărbați și femei) cu o vechime în producție între 12 și 30 ani.

La întrebarea: Care dintre profesorii pe care i-ați avut v-a lăsat cea mai puternică impresie? De ce?, obținem răspunsuri care indică pe primul plan profesorul de educație fizică, apoi de geografie, psihologie etc. Cert este că motivele preferințelor sînt aceleași, adică: probitate profesională; bun pedagog, cu dragoste de meserie și copii; onestitate, seriozitate, obiectivitate.

Toți subiecții afirmă că iubesc copiii, că pentru buna și eficienta desfășurare a activității este necesar să le cunoască problemele, că nu și-ar schimba profesia.

Fiind chestionați dacă folosesc un limbaj civilizat, ei răspund unanim — da. Dar, asupra acestei probleme ar mai fi ceva de spus, pe baza celor desprinse din discuțiile cu elevii, alte cadre didactice și chiar părinți. Se întîmplă, în unele cazuri, ca unii profesori și antrenori să folosească expresii jignitoare și chiar injurii la adresa copiilor (sportivilor).

La întrebarea: Ce sarcini educative v-ați propus în lecții?, răspunsurile sînt evazive: „Educarea elevilor din toate punctele de vedere", la o parte dintre ei, iar la alții sînt notate concret: probleme de igienă; educarea ordinii, seriozității, punctualității etc.

Cerîndu-le să caracterizeze coordonatele care le definește stilul de muncă, subiecții dau răspunsuri care pot fi sintetizate astfel: „pretind în primul rînd de la mine, ca să pot cere de la elevi, deci exemplul presonal.

Sintetizînd răspunsurile constatăm:

— O deosebire de vedere privind implicarea profesorului, mai ales a antrenorului în formarea personalității elevilor, a comportamentului lor civilizat, între cei din generația tînără și ceilalți. În timp ce, în cazul profesorilor mai vîrstnici se are în vedere și comportarea elevilor nu numai în școală, ci și în afara ei, în cazul antrenorilor de aceeași generație se pune mai ales problema performanței („educația să le-o facă școala și părinții, eu mă ocup de performanță"). Tinerii antrenori manifestă preocupări în acest sens.

— Antrenorii nu se preocupă, în suficientă măsură, de problemele sportivilor, referitoare la activitatea lor extrasportivă, în general.

— Unii antrenori și profesori (se pare) nu înțeleg just care sînt obiectivele educative pe care trebuie să le realizeze. Din majoritatea planurilor de muncă consultate, lipsesc sarcini concrete în acest sens. Și chiar dacă sînt notate, ele sînt needificatoare, incorect formulate, greșeala ținînd atît de conținut, cît și de formă.

Propunîndu-ne să urmărim experimental influența educației fizice privind eficiența activității și influențarea educativă, am ales ca subiecți o grupă de studente, anul I — biologie, care a fost urmărită pe parcursul unui an universitar (1985—1986). Am considerat necesar să trezesc, în primul rînd, interesul colectivului pentru activitate subliniind că aprecierea se va face în funcție de volumul de muncă, de silință, de depășirea propriilor performanțe, de prezență. Le-am precizat studentelor, că sînt subiecți ai unei cercetări care urmărește să tragă o serie de concluzii privind integrarea lor în activitate, dezvoltarea condiției fizice, adaptarea la efort și crearea condițiilor pentru activitate individuală. De la început, am observat atenția acordată de studente și adeziunea lor la ceea ce ne-am

propus. La fiecare lecție, s-a procedat la înregistrarea pulsului în trei momente distincte, iar datele erau comentate în colectiv.

Discuțiile purtate cu studentele în lecții, în afara activității au vizat probleme diverse, de la cele de interes general, pînă la probleme personale, de viață. Cert este că la lecții a domnit o atmosferă de bună dispoziție și emulație ; prezența la activitate a fost foarte bună, iar rezultatele de la sfîrșitul anului, superioare celor de la început. Apreciez că cel mai bun lucru cîștigat a fost încrederea subiecților în propriile forțe, punctualitatea la activitate și spiritul de echipă creat.

Credem că este necesar să subliniem constatarea la care am ajuns pe parcursul anilor, aceea că în momentul în care introducem în activitate elemente ce o ridică în planul datelor științifice, interesul subiecților este mult sporit, răspunsul lor la solicitări este prompt și nu mai acuză oboseala.

M. Epuran tratînd problema personalității sportivului și antrenorului citează o serie de autori care în urma investigărilor „afirmă prezența sau absența la populația sportivă a uneia sau mai multor trăsături de personalitate specifice" (2).

Brooke și alții afirmă că sportivii se caracterizează prin extroversie, iar Knopp constată, la tenismeni, note scăzute la neurotism.

Urmărind să relevăm cele două dimensiuni ale personalității am aplicat chestionarul E.P.I. la un număr de 68 subiecți din care 16 profesori/antrenori, iar restul sportivi. Întrucît nu s-a făcut etalonarea testului pe populația țării noastre, pe categorii de profesii ne vom limita în a arăta că, așa cum au constatat și alți cercetători, într-adevăr la factorul E scorul este mai mare decît la populația obișnuită (aprecierea făcîndu-se după tabela Eysenck), dar și valorile factorului N sînt ridicate. Se pare că și profesia are o influență în privința dimensiunilor personalității.

Datele referitoare la tema investigată ne permite să reținem cîteva idei cu caracter de concluzii referitoare la :

— faptul că există deosebiri sensibile între profesorii de educație fizică și antrenori ;

— subiecții anchetați indică ca model al antrenorului dorit, pe cel descris de literatura de specialitate, cu toate caracteristicile, dar, date într-o altă ordine ; sportivii cerînd ca antrenorul să fie, în primul rînd, un bun psiholog cu tact pedagogic, pe fondul unei bune pregătiri profesionale, receptiv la tot ce este nou ;

— la majoritatea echipelor, relațiile și interrelațiile personale suferă, avînd implicații asupra coeziunii grupului ;

— Din cauza atitudinii (particularităților de personalitate și comportament) integrarea membrilor în grup nu este realizată, în toate cazurile, fapt ce influențează negativ performanța ;

— privind suportul motivațional, în cea mai mare parte a cazurilor, rezultă că este creat de recompensă ;

— emoțiile, starea afectivă determinate de succes-eșec, sînt trecute prin prisma considerației din partea societății și nu a grupului ;

— antrenorii nu sînt, în toate cazurile, și buni pedagogi-psihologi ;

— vocația joacă un rol deosebit în exercitarea cu succes și rezultate superioare a profesiei. În acest sens credem că n-ar fi lipsită de importanță introducerea unei (unor) probe la admitere, prin care să se evalueze „chemarea" pentru profesie.

Bibliografie

1. Dicu, A., Dimitriu, E. — Probleme de psihologie a educației, Buc., Ed. Științifică, 1973
2. Epuran, M., Holdevici, Irina — Compendiu de psihologie pentru antrenori, Buc., Ed. Sport-Turism, 1980
3. Gheorghiu, I. — Rolul pedagogic al profesorului de educație fizică, În : E. F., ONEF, 1929, nr. 4
4. Siclovan, I. — Munca educativă în procesul antrenamentului sportiv, Buc., Ed. UCFS, 1964
5. Tutko, Th., Richards, J. — Psichology of coaching, Allyn and Bacon, I.N.C., Boston, 1972

MARIANA MAROLICARU : L'efficience instructive-éducative — une résultante de la vocation, du style de travail et du profil de personnalité du professeur (II)

Les études, la recherche et la pratique ont mis en relief la nouvelle dimension de la relation professeur-élève et le fait que l'élève est devenu le sujet de sa formation et de son autoformation.

Le professeur ne peut être un montreur de mouvements, car son instruction elle-même lui crée une série beaucoup plus ample de manifestations et d'implications. L'éventail des influences qu'il exerce vise toute la personnalité, le comportement et la formation de l'enfant. Les liaisons d'influence réciproque, existant entre les lots de l'éducation multilatérale, n'excluent pas l'influence de l'éducation physique qu'elle exerce sur le développement intellectuel, moral, polytechnique.

En éducation, le rôle d'un professeur est un modele du comportement des professeurs identifiés en corrélation avec les objectifs et la technologie éducationnelle optimale.

Le comportement émotif se réfère aux attitudes très personnelles du sportif et aux sentiments du sujet de soi-même, à l'entraînement et au mode dont on travaille avec lui (relativement à la relation sportif-entraîneur et les techniques d'entraînement).

Ce comportement comprend les facteurs suivants : réceptivité à l'entraînement, émotion, confiance en soi-même, force psychique, responsabilité, confiance, développement de la conscience.

Dans le processus d'entraînement, le rôle de l'entraîneur est déterminant, car il imprimera une atmosphère de travail optimale et déterminera l'esprit qui doit régner dans les relations interpersonnelles et la manifestation de l'équipe à titre de groupe social.

MARIANA MAROLICARU : The Educational-Instructional Efficiency is the Result of the Work Style and Individuality of the Teacher (II)

A number of studies and investigations, practice itself, have pointed to the new dimension of the teacher-pupil relationship and to the fact that the pupil has also become a subject of both training and self-training.

The physical education teacher cannot remain just a model whose movements are to be imitated by his students ; by his own training and mission he is the person that is called to carry out much more important tasks. The physical education teacher is expected to exercise a multiple-faced influence on his pupils; he is bound to affect and stimulate the pupils' individuality, behaviour and training.

As there are mutually influencing bonds characterizing the components of the multilateral education the pupils are given, one cannot neglect the influence exerted by physical education on their intellectual, moral and polyvalent development.

The teacher should be a model of behaviour, he should always act and behave in keeping with the objectives and requirements of the educational technology.

The emotional behaviour refers to the sportsman's attitudes towards and feelings about himself, his training, the way in which one works with him (this bears upon the relationship sportsman-instructor and training techniques).

This behaviour includes such factors as : responsiveness to training, emotion, self-confidence, psychic strength, responsibility, confidence in general, a growing awareness.

The instructor's role in training is decisive ; he is the person who creates a favourable working atmosphere, who offers best conditions for interpersonal relations to adequately develop and for the development of the team as a social group.

ETAPIZAREA PROCESULUI DE SELECȚIE ȘI PREGĂTIRE ÎN HANDBAL (III)

MARIA BOTA

I.M.F. București

IOAN BOTA

Institutul Politehnic București

III. PERIOADA — Performanță
ETAPA — Performanță

A. **SARCINI ȘI OBIECTIVE**

1. **Constituirea grupei de performanță.**

Pregătirea fizică

1. **Generală**

a. Perfecționarea vitezei de deplasare și de reacție ;
b. Perfecționarea forței generale ;
c. Perfecționarea rezistenței generale ;
d. Perfecționarea îndemînării generale.

2. **Specifică**

a. Dezvoltarea forței de aruncare ;
b. Dezvoltarea rezistenței specifice în regim de viteză ;
c. Dezvoltarea detentei pentru aruncarea la poartă ;
d. Perfecționarea îndemînării specifice (mînuirea mingii) ;
e. dezvoltarea calităților motrice combinate, specifice handbalului.

Pregătire tehnică

a. Perfecționarea pînă la măiestrie a procedeelor tehnice de bază ;
b. Perfecționarea tehnicii necesare fazei I și susținerii fazei a II-a ;
c. Perfecționarea tehnicii specifice aruncărilor la poartă în momentele fixe ;
d. Perfecționarea tehnicii pe posturi pentru atac și apărare ;
e. Perfecționarea tehnicii portarului.

Pregătirea tactică :

a. Perfecționarea mijloacelor tehnico-tactice simple și complexe ;
b. Perfecționarea fazei a II-a și a III-a a atacului ;
c. Exersarea unor variante de sisteme de joc în atac și în apărare ;
d. Atacul în superioritate numerică ;
e. Apărarea în inferioritate numerică ;
f. Perfecționarea atacului și apărării la momentele fixe.

Pregătire teoretică

a. Cunoașterea perfectă a regulamentului ;
b. Cunoașterea teoretică a concepției de joc ;
c. Cunoașterea noțiunilor de bază ale metodicii antrenamentului sportiv, ale condițiilor necesare atingerii formei sportive maxime și ale menținerii ei.

Pregătire psihologică

a. Cultivarea dorinței de a ajunge jucător de mare valoare ;
b. Consolidarea deprinderilor de muncă intensă și organizată ;
c. Cultivarea și fundamentarea trăsăturilor de personalitate ;
d. Perfecționarea pregătirii pentru competiție.

B. **MIJLOACE DE REALIZARE**

Constituirea grupei de performanță este poate cea mai importantă sarcină a acestei etape, deoarece de modul în care este realizată depinde performanța viitoare. Selecția finală, ca mijloc de realizare, trebuie făcută cu mai mare atenție, iar criteriile stabilite trebuie riguros urmărite și analizate. Gradul mai mare de compensație de la celelalte etape de selecție trebuie redus pentru a crea premisa alcătuirii unei grupe de sportivi de valoare.

Selecția finală

Criterii de selecție

I. **Criterii medico-biologice**

1. **Starea de sănătate**

Este urmărită prin examenul clinic, efectuat la cabinetul medical sau de medicii sportivi :

Se vor efectua :
a. examenul clinic de interne ;
b. chirurgie ;
c. endocrinologie ;
d. ginecologie ;
e. neurologie ;
f. cardiologie ;
g. ortopedie ;

h. oftalmologie ;
i. O.R.L.

2. **Dezvoltarea fizică**

Se va verifica prin :

a. examen antropometric (talie, greutate, anvergură, bust, membre superioare, perimetrele corpului) ;
b. examen somatoscopic ;
c. examen al mobilității articulare ;
d. examen al forței (flexorii palmari, musculatura centurii scapulare și a regiunii lombare) ;

Starea funcțională

Urmărește verificarea aparatelor :
a. **cardio-vascular** (proba Pachon-Martinet : volum cardiac, frecvență cardiacă, tensiune arterială).
b. **respirator** (proba Astrand : capacitatea anaerobă, capacitatea vitală, economie cardio-respiartorie în efort, frecvența respiratorie, apnee voluntară).

II. **Criterii somatice**

1. **Talia** trebuie să aibă următoarele valori minime :

	Portari	Semicerc	9 m.
Fete	175	170	178
Băieți	187	185	190

2. **Greutatea,** în funcție de talie și indicii

$$\frac{T-100}{G}$$

prezentați, trebuie să aibă următoarele valori :

	Portari	Semicerc	9 m.
Fete	69,4	63,6	72,2
Băieți	82,1	79,4	84,9

3. **Anvergura** la această vîrstă trebuie să reprezinte 106% din talie, iar valorile medii trebuie să fie următoarele :

	Portari	Semicerc	9 m.
Fete	185,5	180,2	188,7
Băieți	198,2	196,1	201,4

4. **Înălțimea bustului** reprezintă 52% din talie la bărbați și 53% la fete. Valorile minime trebuie să fie :

	Portari	Semicerc	9 m.
Fete	92,7	90,1	94,3
Băieți	97,2	96,2	98,8

5. Lungimea membrelor inferioare trebuie să aibă valorile minime :

	Portari	Semicerc	9 m.
Fete	82,3	79,9	83,7
Băieți	89,8	88,8	91,2

6. Lungimea mîinii, valoarea minimă :

	Portari	Semicerc	9 m.
Fete	18,3	17,7	18,5
Băieți	19,4	19,2	20,3

Criterii psihice

La acest nivel este recomandată aplicarea unor baterii de teste de către laboratoarele de psihologie spor-

PROBA	FETE		BĂIEȚI	
	17 ani	18 ani	17 ani	18 ani
50 m.	7,5	7,5	6,7	6,6
Lungime	2,03	2,07	2,45	2,55
800 / 1000 m	3,5"	3"	3,15"	3,10"
Aruncarea mingii de oină	39,8	40	57,60	60,70
Menținut atîrnat/tracțiuni	45"	46"	10	11
Abdomen	22	23	23	24
Mobilitate	64 cm	65 cm	59 cm	60 cm
Naveta	11,3"	11,3"	10,7"	10,5"
Aruncarea mingii de handbal	34 m	35 m	42,50 m	44,80 m
5 x 30 m	4,6"	4,6"	4,3"	4,2"
Dribling 30 m	5,3"	5,3"	4,9"	4,8"
Dribling printre jaloane	7,8"	7,7"	7,4"	7,0"
3 deplasări în triunghi	23,6"	23"	21,8"	21,8"

tivă, care să prezinte informații obiective cu privire la unele particularități psihologice importante în activitatea sportivă.

Pregătirea fizică

Pregătirea fizică generală se va realiza în principal în cadrul etapelor pregătitoare sau în taberele de pregătire și se va continua în cadrul fiecărui antrenament, concomitent cu pregătirea fizică specifică. În principal, mijloacele utilizate sînt din cadrul acelorași grupe prezentate anterior (atletism, gimnastică, jocuri ajutătoare), dar ele vor trebui adaptate în funcție de particularitățile și condițiile în care se lucrează.

Pregătirea fizică specială trebuie să asigure valorificarea deprinderilor și cunoștințelor tehnico-tactice acumulate. Din această cauză, principalele mijloace de realizare vor fi mijloacele proprii învățării și perfecționării tehnicii și tacticii, a căror dozare va fi în așa fel făcută încît să creeze posibilitatea perfecționării calităților motrice, specifice handbalului. În acest mod, mijloacele proprii tehnicii sau tacticii devin și mijloace de pregătire fizică specială. Spre exemplu : perfecționarea contraatacului cu două vîrfuri, prin repetarea sa de mai multe ori, rezolvă atît perfecționarea tehnicii (prindere, dribling, pasă, aruncare la poartă) și tacticii (încrucișare, folosirea tactică a procedeelor tehnice) cît și pregătirea fizică (rezistența în regim de viteză, viteză de deplasare, viteză de reacție, îndemînare specifică, detentă, forță în brațe și picioare).

Pregătirea tehnică

a. Perfecționarea pînă la măiestrie a procedeelor tehnice de bază are ca mijloace de realizare cele realizate în etapele precedente, dar asigurîndu-le un grad sporit de dificultate prin creșterea dozării și prin introducerea unor factori de îngreuiere (adversari, obstacole, micșorarea spațiului porții, al unghiului de aruncare, creșterea distanței, etc.).

b. **Perfecționarea tehnicii necesare fazei I și susținerii fazei a II-a** se poate realiza prin utilizarea unor mijloace care să se adreseze perfecționării analitice sau globale. Astfel, pentru perfecționarea analitică se pot utiliza :

— pasele la distanțe variate, mai tari sau mai încete, de pe loc și din deplasare ;

— diferite procedee de aruncare executate cu viteză maximă și de la distanțe diferite ;

— prinderea mingii venite din urmă, din alergare ;

— degajarea mingii de către portar, la punct fix, sau mobil, cu boltă sau drept, de pe loc sau cu elan ;

Pentru perfecționarea globală și pentru perfecționarea tacticii utilizării fazei I și a II-a se pot face :

— diverse forme de contraatac (cu un vîrf, cu două vîrfuri, direct sau cu intermediar) ;

— contraatac cu adversari activi ;

— faza a II-a executată cu adversari ce se repliază (semiactivi și activi).

c. **Perfecționarea tehnicii specifice aruncărilor în momente fixe ale jocului.** Are ca mijloace de realizare :

— aruncări de la 7 m, de pe picioare sau cu plonjon, în diverse puncte ale porții, cu portari care stau pe loc, sau ies în întîmpinarea mingii, care stau pe linia porții sau avansați ;

— aruncări de la 9 m, directe sau cu paravan (plonjon, evitare sau de pe loc) ;

— aruncări directe din lovitură de la colț, sau cu angajarea jucătorilor deasupra semicercului.

d. **Perfecționarea tehnicii pe posturi :**

Pentru jucătorii din linia de la 9 m :

— aruncări din săritură, peste și printre jucători ;

— aruncări cu paravan sau fără paravan, cu adversari activi ;

— aruncări din dreptul șoldului, genunchilor sau mai jos, cu pași adăugați sau încrucișați, cu adversari activi ;

— fente de aruncare sau pasă și pătrundere (depășire) ;

— aruncări de la mare distanță ;

Pentru jucătorii de la semicerc :

— aruncări cu plonjon (lateral, înainte, cu rostogolire) ;

— prinderea mingii deasupra semicercului și aruncare ;

— aruncarea pe la spate cu și fără piruetă, cu și fără rotarea brațului ;

— aruncări de pe extremă cu mărirea unghiului de aruncare, cu boltă, cu bătaie pe piciorul stîng sau drept, cu brațul de sus, din lateral sau de jos, cu sau fără plonjon ;

— aruncări de pe extremă precedate de angajarea deasupra semicercului (din volé).

e. **Perfecționarea tehnicii portarului** se realizează atît prin utilizarea unor

mijloace necesare pregătirii fizice speciale (detentă, forță în brațe, forță în picioare) pregătirii psihologice (atenție, curaj, stăpînire de sine), cît și prin utilizarea unor mijloace specifice :

— mingea — praștie ;

— prinderea și respingerea unor mingi aruncate de aproape (2—3 m), de pe semicerc (extreme, pivot) sau de la distanță, cu și fără apărători ;

— același lucru, dar cu mîinile legate la spate și mingile aruncate jos ;

— apărarea mingilor cu pieptul, umeri, coapse, abdomen și chiar cu capul ;

— scurtarea timpului de recuperare a mingilor ;

— degajări lungi și scurte, la jucătorii care stau pe loc sau aleargă ;

— aruncări directe din poartă în poartă.

Pregătirea tactică

În cadrul acestei etape se realizează perfecționarea izolată a blocajelor, încrucișărilor, paravanelor, pătrunderilor succesive, reluării blocajelor, plecările din blocaj prin introducerea lor în cadrul mijloacelor utilizate în perfecționarea procedeelor tehnice.

În același timp, pe baza antrenamentelor comune de ansamblare a tacticii colective și antrenamentelor pe cupluri de jucători, compartimente de joc și posturi alăturate, precum și prin jocuri-școală sau de antrenament cu adversari speciali aleși se vor realiza sarcinile și obiectivele legate de exersarea unor variate sisteme de joc în atac și apărare, atacul în superioritate numerică și apărarea în inferioritate numerică.

Perfecționarea fazei a II-a și a III-a se va realiza prin exersarea contraatacului susținut (respectiv organizarea jocului în atac prin pasele 1—7 cu un pivot sau cu doi pivoți) la început în condiții simplificate (fără adversari sau cu adversari pasivi și semiactivi) și apoi în condiții apropiate de joc sau îngreuiate (adversari activi sau superioritate numerică).

Latura tactică a jocului, în această etapă, se poate perfecționa cu un randament sporit pe baza jocurilor de antrenament, jocuri școală, cu diferite teme pentru atac sau pentru apărare.

Pregătirea teoretică

Deține un rol important la acest nivel, iar ca mijloace de realizare a obiectivelor pot fi folosite cu eficiență :

— lecțiile teoretice speciale ;

— ședințele de analiză a jocurilor sau de pregătire a celor care urmează ;

— discuții în timpul liber, în pauze, după antrenamente ;

— vizionarea unor jocuri internaționale sau din cadrul campionatului divizonar A, cu discuții pe baza celor remarcate ;

— explicarea unor noțiuni de bază ale igienei, metodicii antrenamentului și formei sportive.

Pregătirea psihologică

Se realizează, practic, prin toate celelalte mijloace utilizabile în această etapă (pentru pregătirea fizică, tehnică, tactică, și mai ales teoretică), deoarece cultivarea pasiunii pentru handbal, a deprinderilor de muncă intensă și organizată depind în mare măsură tocmai de conținutul și organizarea antrenamentelor. Explicarea cerințelor și nivelului valoric necesar unui jucător pentru a promova într-un lot reprezentativ sau echipă dintr-un eșalon superior, precum și permanenta încurajare și critică (pentru reușita sau nereușita unor acțiuni) pot crea fundamentul dorinței de a ajunge jucător de mare valoare. În același timp, pot fi arătate avantajele și sacrificiile ce trebuie făcute pentru acest lucru.

Un rol important îl joacă pregătirea pentru competiție. Această activitate se face pe tot parcursul perioadelor de pregătire și în ședințele de pregătire a jocurilor. Dorința de a învinge, de a cuceri un titlu sau un loc fruntaș, nu trebuie să fie sinonimă cu utilizarea oricăror mijloace, chiar nesportive. Spiritul de întrecere trebuie să se manifeste printr-un joc corect, iar dorința de a cîștiga să se materializeze prin voință, curaj, atenție, gîndire și inteligență în teren.

Aici se încheie prezentarea etapizării procesului de selecție și pregătire pentru practicarea handbalului de performanță. Etapele respective se referă doar la nivelul juniorilor, dar acest proces complex care este selecția nu se încheie aici. Însăși alcătuirea echipei care va juca este un proces de selecție și orice altă activitate (deplasări, tabere, cantonamente, alcătuirea loturilor reprezentative) este legată nemijlocit de selecție.

Datele prezentate sînt departe de a fi complete sau de a cuprinde toate aspectele legate de procesul de pre-

gătire sau selecție. Totuși, prezentarea lor etapizat și alcătuirea criteriilor de selecție pe baza ultimelor materiale elaborate este de un real folos activității practice. Prezentarea sarcinilor și obiectivelor urmărite precum și a principalelor metode, grupe de mijloace sau mijloace de realizare a acestora, a fost făcută pentru a crea o idee unitară despre legarea selecției de procesul de pregătire, despre interdependența existentă între aceste două noțiuni teoretice diferite una de cealaltă, dar practic aflate într-un tot unitar. Astfel apare clar complexitatea acestui sistem ca și a legării acestuia de teoria fundamentării științifice a acestuia.

Dacă nu au fost prezentate toate sarcinile și obiectivele sau toate mijloacele, acest lucru a fost făcut pentru a lăsa o oarecare larghețe în a materializa în practică această etapizare în ceea ce privește procesul de pregătire, unde se știe că există o diversitate de moduri de a-l aborda. Referitor la criteriile de selecție, este necesară preluarea lor în totalitate (bineînțeles în limita posibilităților materiale), deoarece ele au o fundamentare teoretică, științifică, bazată pe cercetări din cele mai diverse domenii. Împreună cu posibilitățile obiective de predicție (prognozare) a valorii sportive sau a unor caracteristici motrice, somatice sau psihice, criteriile de selecție formează o bază de plecare în procesul de pregătire a viitorilor handbaliști.

BIBLIOGRAFIE

1. BOTA I, MACOVEI B. — HANDBAL, Antrenamentul portarului Ed. Sport-Turism 1983.
2. DEMETER A. — Fiziologia educației fizice și sportului, Ed. Stadion 1970.
3. EPURAN M. — Psihologia educației fizice și sportului, Ed. Sport-Turism 1976.
4. GOGĂLTAN V. — Instruirea copiilor și juniorilor în handbal, Ed. Stadion 1974.
5. KUNST-GHERMĂNESCU I. — Handbal, Ed. Sport-Turism 1978.
6. TROFIN E., GRIGOROVICI S. — Handbal la copii și juniori, Ed. CNEFS, 1967.
7. MAZILU V., și colab., SELECȚIA ÎN SPORT, Centrul de cercetări pentru educație fizică și sport 1976.

MARIA BOTA, I. BOTA : Etablissement des étapes du processus de sélection et d'entraînement au handball (III)

Les auteurs approchent, dans la dernière partie du cycle de trois matériaux, un problème d'actualité pressante pour notre sport ; ils se réfèrent à l'étape supérieure d'entraînement visant la performance. Les auteurs se penchent sur les aspects de l'entraînement physique (général et spécifique), technique, tactique, théorique et psychologique, ainsi que sur les moyens de réalisation. Quoique l'établissement des étapes proposé se réfère aux juniors, les auteurs précisent que les problèmes exposés — surtout ceux concernant la sélection — ont un caractère permanent. La présentation des tâches et des objectifs envisagés et celle des principales méthodes, groupes de moyens ou moyens de réalisation vise à créer l'idée d'une liaison entre la sélection et le processus d'entraînement, à rendre évidente l'interdépendance existant entre ces deux notions constituant pratiquement un ensemble unitaire.

MARIA BOTA, I. BOTA : Organizing by Stages the Selection and Training processes in Handball (III)

In this last part of their study, the authors broach upon a stringent problem to wich great attention is given today in our country — the highest stage of training, the one aiming at high performance in sports. They first deal with the general and specific aspects of the physical training (technical, tactical, theoretical and psychological) also referring to the means resorted to. They specify that although the organization by stages proposed refers to juniors, the issues, mainly those bearing upon selection, have a general character. They also point out that they have outlined the tasks and objectives the main methods, the groups of means and the specific means of carrying them out in order to help the readers realize how important it is to link selection to training, for there is an interdependence between these two processes, which in fact make a harmonious whole.

STUDIU ŞI PROPUNERI PRIVIND PERFECŢIONAREA SISTEMULUI COMPETIŢIONAL DE PERFORMANŢĂ LA NIVELUL UNOR LOCALITĂŢI ŞI JUDEŢE ÎN VEDEREA CREŞTERII EFICIENŢEI ACTIVITĂŢII COMPETIŢIONALE ŞI A CALITĂŢII PROCESULUI DE INSTRUIRE*)

Conf. univ. ARISTEIA HRIŞCĂ — I.E.F.S Bucureşti
Conf. univ. DUMITRU STANCIU — Universitatea — Galaţi

1. **Însemnătatea temei**

Cercetarea menţionată mai sus a vizat, în principal, optimizarea activităţii competiţionale de performanţă la nivelul unor localităţi şi judeţe.

Analizele şi studiile efectuate au urmărit cunoaşterea realităţii concrete, a competiţiilor desfăşurate, a nivelului acestora, a valorii şi perspectivei participanţilor

Pe baza acestor constatări, s-a încercat găsirea unor soluţii de creştere a eficienţei sistemelor competiţionale teritoriale care să conducă la rezolvarea următoarelor probleme :

a) asigurarea unei succesiuni raţionale a concursurilor în structura anului competiţional ;
b) valorificarea perioadelor de timp degajate de activitatea profesională cu precădere la nivelul elevilor şi studenţilor.
c) creşterea rolului competiţiilor locale organizate sub egida „Daciadei" ca mijloace eficiente de selecţie pentru sportul de performanţă ;
d) angajarea în activitatea competiţională a tuturor eşaloanelor şi nivelurilor valorice.

2. **Fundamentarea teoretică a temei**

În epoca modernă, activitatea de educaţie fizică şi sport, ca fenomen social, cuprinde o mare varietate de exprimare, în care întrecerile sportive, la diferite nivele, ocupă un loc principal.

În ţara noastră, Partidul Comunist Român, în cadrul politicii sale generale, acordă o mare atenţie educaţiei fizice şi sportului, precizîndu-se că **„cerinţele dezvoltării actuale şi de perspectivă a societăţii noastre socialiste fac în mod obiectiv necesară creşterea rolului culturii fizice şi sportului în procesul educaţiei socialiste şi formării omului nou, în întărirea sănătăţii şi vitalităţii naţiunii noastre, în asigurarea condiţiilor ca poporul român, tineretul patriei să crească viguros şi sănătos".**

Mesajul adresat Conferinţei pe ţară a mişcării sportive de către tovarăşul Nicolae Ceauşescu (5—6 martie 1982) precizează : **„Să facem, deci, în aşa fel, încît marea competiţie sportivă naţională „Daciada" să cuprindă practic în cadrul ei întregul tineret al patriei, să se afirme tot mai puternic ca o uriaşă mişcare de masă care să asigure participarea celor mai largi categorii de oameni ai muncii de la oraşe şi sate la practicarea organizată şi sistematică a exerciţiilor fizice, spor-**

*) Studiul a fost efectuat la nivelul oraşului Bucureşti şi judeţelor : Dolj, Cluj, Galaţi, Hunedoara, Iaşi.

tului și turismului — acesta fiind obiectivul fundamental pus de partid în fața mișcării noastre sportive în această perioadă".

Tot în acest document deosebit de valoros pentru mișcarea noastră sportivă se cere **„permanentizarea sistemului competițional de masă, atît pe plan local — în școli, unități economice, instituții, comune, orașe și județe — cît și la nivel național".**

Rezoluția Conferinței pe țară a mișcării sportive din 5—6 martie 1982 prevede la capitolul referitor la domeniul educației fizice și sportului de masă : **„Avînd în vedere valoarea educativă a întrecerilor sportive în cultivarea unor înalte trăsături morale și de voință, asociațiile sportive cu sprijinul cadrelor de specialitate și al conducerior unităților, vor acționa pentru extinderea sistemului competițiilor locale".**

Lucrarea de față a fost îndreptată nu numai spre studiul perfecționării sistemului competițional local, ci și a relației acestuia cu procesul de instruire. În acest sens, pornim de la interrelația cu direcție reciprocă : PREGĂTIRE ⇄ COMPETIȚIE.

Orice participare în competiție, fie chiar și într-o competiție de casă, cere un minimum de pregătire. Astfel, existența planificată a competițiilor, cunoașterea datelor de desfășurare stimulează dorința de instruire pentru o prezentare cît mai bună. Înlănțuirea mai multor întreceri într-un sistem competițional organizat face ca fiecare individ, fiecare echipă să dorească și să obțină un randament crescut, rod al unei pregătiri cît mai continue și la un nivel tot mai crescut.

3. Sarcinile cercetării și modul de realizare

În abordarea studiului s-a avut în vedere principalele cerințe ale sistemului competițional și anume :

a) să asigure în concordanță cu structura organizatorică ;
b) să asigure continuitatea și ritmicitatea pregătirii sportivilor pe durata întregului an ;
c) să stimuleze pregătirea sportivilor ;
d) să asigure verificarea temeinică a obiectivelor de performanță și instruire cuprinse în planul de pregătire al fiecărui antrenor ;
e) să constituie — la nivel local în special — un mijloc de selecție pentru sportul de performanță și înaltă performanță.

În vederea rezolvării întregii problematici au fost studiate documentele oficiale de la nivelul organelor sportive teritoriale, s-au urmărit competițiile locale și județene organizate și pregătirea sportivilor.

S-au purtat discuții cu comisiile județene, municipale și orășenești pe ramură de sport, cu antrenorii, sportivii și activul salariat și obștesc al mișcării sportive din județele respective.

4. Valorificarea studiului

Sinteza problemelor analizate și propunerile concrete care vizează aspectele mai sus menționate au fost supuse spre dezbatere și aprobare organelor sportive locale. Cu această ocazie, organele sportive respective au luat cunoștință de unele carențe ivite în activitatea competițională la nivel de oraș, municipiu și județ, care se cer rezolvate în anul competițional 1987.

Dintre aceste carențe menționăm faptul că la multe ramuri de sport pregătirea nu are un caracter continuu, deoarece în sistemul competițional există pauze mult prea mari pe durata anului.

În numeroase cazuri, la nivelul juniorilor și copiilor nu există un raport suficient de rațional între pregătire și competiție, numărul competițiilor este insuficient.

Competițiile cu caracter local au un nivel scăzut de organizare.

În unele județe, etapele municipale și orășenești ale diferitelor competiții republicane pentru seniori, juniori și copii se confundă cu etapa județeană.

La unele sporturi, numărul secțiilor este redus, iar calificarea pentru etapa finală se face direct, fără alte întreceri prealabile.

Menționăm ca propunere unanimă ,necesitatea evitării activității competiționale în sesiunile de examene ale studenților și elevilor, precum și în perioadele de practică agricolă.

Se propune corelarea întregului sistem competițional local cu structura anului școlar, pentru a se evita suprapunerile nedorite.

Din analiza documentelor prezentate de fiecare colectiv au reieșit o serie de aprecieri, constatări și propuneri valoroase pe care le menționăm în continuare. Mai întîi, referitor la unele sporturi.

ATLETISM

A fost luată în studiu structura sistemului competițional la nivelul municipiului București. Autor : lector univ. **Drăghiță Sorin — I.E.F.S. :**

Din analiza calendarului atletic al municipiului București, din discuțiile purtate cu specialiști, sportivi și activiști ai comisiei municipale, se ajunge la cîteva concluzii interesante și se fac o serie de propuneri pe care le considerăm utile pentru activitatea atletismului din București și chiar din țară.

1. Campionatele republicane individuale, etapa finală pentru juniori cat. I sînt amplasate prea tîrziu în calendarul competițional. Mulți juniori nu pot participa, fiind incorporați pentru satisfacerea stagiului militar în prima decadă a lunii septembrie.

Se consideră că în situația în care etapele finale ar fi prevăzute în luna august, pe lîngă faptul că s-ar da posibilitatea tuturor juniorilor de cat. I să participe și să-și valorifice la cota maximă potențialul, s-ar asigura și o perioadă de recuperare, mai devreme decît cea existentă și impusă de calendarul actual. Acest fapt dă posibilitatea ca pregătirea pentru anul următor să înceapă mult mai devreme. În sprijinul acestei afirmații vine și faptul că nu toate cluburile dispun de fonduri pentru organizarea cantonamentelor pe timpul verii.

2. Antrenorii propun și se susține ideea reintroducerii pentru juniori și copii a „zilelor pe probe".

3. Este necesar să se impună cu mai multă fermitate desfășurarea tuturor fazelor prevăzute pentru campionatele școlare.

În același timp, se consideră necesară o reconsiderare valorică a baremurilor de participare la etapa finală a campionatelor republicane școalre, prin compararea lor cu baremurile de la etapa finală a campionatelor republicane — juniori cat. I.

4. Se propune o modificare și în ce privește conținutul regulamentului concursului republican de tetratlon școlar. Actualul regulament prevede ca pentru etapa finală fiecare județ să fie reprezentat doar de o singură echipă. Prin aceasta se elimină din competiție multe echipe valoroase.

5. Se opinează pentru separarea campionatului republican de tineret de cel al seniorilor, atît cel de sală cît și cel desfășurat în aer liber, deși la prima vedere ideea ar elimina motivația de bază a desfășurării în același timp, stimularea tineretului.

Afirmația este motivată pe faptul că, în multe situații, eșalonul tineret, concurînd alături de seniori, este frustrat de dreptul de a participa la o fază superioară a probei respective : de exemplu, la semifinale sau finale la alergări, la trei încercări suplimentare la sărituri sau aruncări.

6. În măsura în care este posibil să se asigure tabere de pregătire pentru toți juniorii în timpul verii. Acest lucru ar justifica structura actuală a eșalonării concursurilor, mai tîrziu, toamna.

Antrenorii opinează că aceste tabere, așa cum s-a specificat mai sus, să fie asigurate tuturor juniorilor din secții, nu doar celor de excepție. Lipsa de continuitate în pregătire a unora, care nu au obținut rezultate deosebite la un moment dat, creează „goluri" între valori. Între cele două categorii, cei foarte buni și cei buni se formează „spațiul valorie".

7. În anul competițional 1985—1986, din datele prezentate rezultă că numărul concursurilor de sală și aer liber, la nivelul municipiului București, la care pot participa toate eșaloanele, este redus.

8. Avînd în vedere faptul că, în sistemul competițional actual, sînt incluse și concursuri de mare anvergură pe teren acoperit, unitatea metodico-organizatorică a anului s-a schimbat și ea, ducînd la instaurarea unui ciclu bianual de antrenament.

Datorită acestei noi structuri, într-un an de pregătire apar două perioade competiționale de bază, de iarnă și de vară, care la rîndul lor sînt precedate de o perioadă pregătitoare de bază.

În acest sens, numărul concursurilor de iarnă, mai reduse numeric decît cele de vară, trebuie să crească, să fie mai numeroase în calendarul competițional, în mod deosebit pentru atleții de mare performanță.

9. Pentru juniori, tineret și chiar pentru senorii cu performanțe valoroase, care în perspectiva pregătirii lor au nevoie de acumulări, se recomandă ca în ciclul anual să existe o singură perioadă pregătitoare de bază cu durată lungă și o singură perioadă competițională de bază, vara. Acest punct de vedere nu exclude posibilitatea participării lor la unele competiții de iarnă, folosindu-le efectiv ca mijloace de antrenament cuprinse în sarcinile specifice perioadei respective.

10. După unii autori, concursurile în perioada competițională pot fi grupate în două etape : de vară, aprilie-iunie cu 8—12 concursuri, și de toamnă, august-septembrie cu 7—10 concursuri. Ca atare, se impune o mai judicioasă eșalonare a concursurilor în perioadele competiționale.

Pentru juniorii care nu au obiectiv principal obținerea de performanțe înalte și condițiile organizatorico-sportive nu pot asigura o pregătire continuă pe parcursul întregului an școlar, se propune :

15.01. — 1.03 — concursuri de sală, crosuri
1.03. — 1.04 — fără concursuri
1.04. — 15.07 — concursuri în aer liber
1.09. — 20.09 — fără concursuri sau foarte puține
20.09 — 5.11. — concursuri în aer liber

Pentru atleții de performanță, cu două perioade competiționale și care au un stadiu de pregătire în probe de specialitate de cel puțin 3—5 ani și care prin performanțele realizate pot participa (au dreptul) cel puțin la finalele campionatelor individuale se propune :

Ianuarie — februarie	— 3—4 concursuri de sală + campionat competițional
Martie	— eventual un concurs
Aprilie — ultima decadă	— 1 concurs
Mai — Iunie	— 5—6 concursuri
Iulie	— 1 concurs de anvergură + 1—2 concursuri
August	— 1—2 concursuri
August — Septembrie	— 1 concurs de vîrf + 1—2 concursuri
Octombrie	— 1—2 concursuri

Desigur, datele pot suferi modificări, în funcție de importanța concursurilor din anul respectiv.

CAIAC-CANOE

A fost luată în studiu structura sistemului competițional la această ramură sportivă în municipiul Galați.

Pornind de la necesitatea creșterii volumului și calității competiționale a tuturor eșaloanelor de la nivelul municipiului Galați, unde este concentrată întreaga activitate de caiac și canoe, și asigurarea unei motivații superioare pentru procesul de instruire, precum și implicarea cu mai mare răspundere a tuturor factorilor cu atribuții în realizarea activității competiționale cu caracter de performanță, la nivelul unităților teritoriale au fost subliniate următoarele aspecte :

— Cadrul organizatoric, baza materială și baza de selecție pentru acest sport de tradiție în municipiul Galați sînt judicios corelate. Cele 4 secții de caiac-canoe (Ancora, Dunărea, Marina și C.S.S. nr. 2), încadrate cu 7 antrenori și 3 instructori, sînt profilate în așa fel, încît să asigure selecția și pregătirea celor mai dotate elemente pe scară metodică a activității sportive de performanță.

— Nu în aceeași măsură sistemul competițional local a favorizat coordonarea întregului sistem de pregătire a sportivilor (peste 300), asigurînd prin aceasta cerințele fundamentale ale instruirii, continuitatea și ritmicitatea pe durata întregului an ;

— Numărul competițiilor pentru juniori și începători a fost sub cerințele normale. Atît în 1985 dar și în 1986 au existat „pauze" destul de lungi (1 1/2—2 luni) fără o activitate competițională stimulativă și serios organizată.

— Pentru a spori densitatea calendarului sportiv competițional local, la nivelul municipiului Galați, începînd cu 1987, în proiectul elaborat în acest sens, am inclus — în corelație strînsă cu calendarul central — o competiție pentru juniori denumită „Cupa Speranțelor".

Pentru a fi stimulativă, competiția se va desfășura pe echipe — cu toate probele clasice pentru juniori — în 8 etape, fiecărei secții revenindu-i obligația de a organiza cîte două etape.

Proiectul sistemului competițional local pentru juniori pe anul 1987 este structurat astfel :

15.03. — 15.04 — acomodare, lucru specific pe apă
15.04. — 30.04 — 2 concursuri locale + etapa locală a campionatului național
1.05. — 31.05 — 5 competiții locale + 1 concurs inter-județean
1.06. — 30.06 — 3 concursuri (perioadă cu multe probleme școlare)
1.07. — 31.07 — 3 concursuri
1.08. — 30.08 — 5 concursuri
1.09. — 30.09 — 2 concursuri + 1 concurs final al campionatului republican (perioadă de practică agricolă)
1.X. — 31.X. — 3 concursuri
1.X* — 15.XI. — 2 concursuri

În conținutul proiectului a crescut ponderea concursurilor locale, cu intenția de a asigura acestora o continuitate în pregătire, un interes sporit față de competiția sportivă și de a realiza o perioadă cît mai lungă de activitate specifică pe apă. S-a avut în vedere și creșterea numărului de competiții pentru sportivii începători, cu intenția de a spori baza de selecție pentru caiacul și canoea de performanță.

— Tot pe plan local s-a propus organizarea campionatului „Dunării de jos" (avînd în vedere distanțele mici între orașele Galați — Brăila și Tulcea) pentru juniori, la care să participe selecționatele acestor localități, la toate probele prevăzute în regulamentele concursurilor republicane pentru juniori. Perioada de desfășurare : mai-octombrie — cîte două concursuri în fiecare localitate — conform unui calendar propriu care urmează să fie corelat cu calendarul sportiv central.

— Se consideră necesar instituirea cursei de fond pe Dunăre (o singură etapă — cca. 50 km) pe distanța Brăila—Măcin—Galați — dotată cu „Trofeul municipiului Galați". Competiția ar urma să se dispute de „Ziua marinei" — prima duminică din luna august a fiecărui an — individual și pe echipe la K 1, K 2 și K 4 pentru juniori și seniori. În paralel cu aceasta se propune organizarea acelaiaș trofeu și pentru fete pe distanța Brăila—Galați (18 km — K 1, K 2 și K 4).

— La organizarea acestor întreceri în afara C.J.E.F.S. Galați și Brăila, să fie implicate și organele județene UTC și sindicale respective, căpităniile porturilor Galați, Brăila, Măcin, precum și NAVROM Galați. Cheltuielile vor fi minime iar succesul propagandistic însemnat.

— Considerăm că actuala bază materială pentru caiac și canoe existentă la Galați, corelată corespunzător cu cadrul organizatoric și cu creșterea volumului competițional poate în viitor, duce la progrese însemnate și la rezultate superioare.

LUPTE

Din analiza sistemului competițional la lupte libere și greco-romane în județele Galați, Dolj, Hunedoara (sporturi prioritare la nivelul CJEFS), de către conf. **Dumitru Stanciu**, lector **Burcea Gheorghe** și **Pop Gheorghe**, se evidențiază o bună organizare a competițiilor pe categorii de vîrstă la nivel național, la fiecare categorie existînd competiții care acoperă ca întindere necesitățile unei pregătiri motivate de-a lungul întregului an.

Este cunoscut faptul că sistemul competițional caută să asigure cele mai adecvate metode și mijloace de antrenare și creștere a măiestriei tuturor eșaloanelor de sportivi, cerință reflectată prin :

a) asigurarea unor competiții a bazei de masă a sportului de performanță ;

b) modelarea sistemului competițional pe anumite categorii conform unor cerințe speciale ;

Dacă sistemul competițional central rezolvă corespunzător cerințele de mai sus, în schimb există o discrepanță evidentă între aceasta și cel de la nivelul județelor Galați, Dolj și Hunedoara. Din prelucrarea datelor culese se desprinde lipsa unui sistem propriu fiecărui județ, bine închegat, stabil și desfășurat cu continuitate. Modelul sistemului competițional din aceste județe nu vine să completeze sistemul competițional republican ,oferind posibilitatea de verificare a acumulărilor realizate de sportivi în procesul instructiv-educativ.

Proiectele de sisteme competiționale locale și județene care urmează să fie experimentate în 1987 au fost orientate către îmbunătățirea carențelor evidențiate mai sus.

Iată și unele aprecieri privitoare la județe :

DOLJ

1. Calendarul oficial, atît la lupte libere cît și greco-romane, prevede insuficiente întîlniri pentru toate eșaloanele.
2. Rezultatele prelucrării datelor evidențiază necesitatea continuității activității competiționale.
3. Unanim a fost acceptat și este în curs de experimentare următorul sistem competițional pe județ :

— La 2 săptămîni — pe parcursul întregului an, exceptînd datele concursurilor oficiale într-un campionat local sub formă de divizie — tur-retur — pe categorii de vîrstă (grupele fiecărui antrenor și profesor), punctajul făcîndu-se după un regulament bine stabilit.

În acest mod categoriile de vîrstă cadeți și juniori au posibilitatea participării la un minimum de 24 concursuri pe an.

GALAȚI

1. La nivel județean și al municipiilor Galați și Tecuci a fost amplificat numărul competițiilor pentru copii și juniori cu dublu scop : de selecție și propagandistic.
2. Organizarea în municipiul Galați a campionatului școlilor profesionale pe echipe (4—5 categorii de greutate) în mai multe etape (6—8), cu precădere în trimestrele școlare II și III.
3. Organizarea campionatului județean sătesc de trîntă ca primă etapă de selecție pentru luptele de performanță. Echipe 5—6 categorii de greutate — din 8—10 comune ale județului în perioada ianuarie-martie, decembrie 1987.
4. Organizarea concursului județean individual sătesc dotat cu trofeul „Cel mai puternic luptător" — în perioada ianuarie-martie, decembrie (două concursuri lunare) — numai categorii de greutate peste 75 kg.

Proiectul de calendar competițional alcătuit pentru 1987 va contribui la lărgirea ariei de selecție pentru luptele de performanță și va stimula îndeosebi munca antrenorilor și instructorilor care se ocupă de pregătirea eșaloanelor inferioare — în special începătorii. De asemenea, acesta asigură, juniorilor în mod special, un număr corespunzător de concursuri anuale (minimum 26).

GIMNASTICA RITMICĂ

Șef lucrări **Mociani Viorica** menționează că în municipiul București numărul competițiilor oficiale este sub nivelul cerințelor de verificare a studiului de pregătire pentru concurs.

Pentru a determina un salt calitativ al întregului proces instructiv-educativ, se impune creșterea numărului competițiilor la nivel municipal într-o eșalonare care să permită atît verificarea parțială — pe probe de concurs — a nivelului de pregătire la toate categoriile de clasificare sportivă, cît și respectarea judicioasă a etapelor de pregătire pe parcursul întregului an calendaristic. O astfel de eșalonare ar permite pregătirea obiectivizată cu finalizarea maximă în competițiile republicane.

Această eșalonare poate asigura :

1. reducerea pînă la eliminare a perioadelor de inactivitate totală ;
2. o programare mai judicioasă a etapelor de pregătire cu obiective precise pentru fiecare etapă ;
3. creșterea valorii compoziționale a probelor de concurs.
4. verificarea periodică a nivelului de pregătire și stabilirea priorităților pentru etapele următoare ;
5. creșterea interesului în pregătire și introducerea treptată a sportivelor în condițiile concrete ale concursului.

PENTRU ÎMBUNĂTĂȚIREA CALENDARULUI COMPETIȚIONAL LA NIVELUL MUNICIPIULUI BUCUREȘTI SE PROPUN URMĂTOARELE

Denumirea competiției	Categoria de clasificare	Probe de concurs	I	F	M	A	M	I	I	A	S	O	N	D	Total concursuri	
															pe probe	integrale
— Cupa CSS Triumf	IV—III	exerciții cu coardă	0		×	×	×	×				0			2	4
— Cupa Viitorul		exerciții cu minge	0		×	×	×	×				0			2	4
— Cupa C.S. S.1		exerciții cu panglică	0		×	×	×	×					0		2	4
	III	ansamblu		0	×	×	×	×						0	2	4
		exerciții cu măciuci		0	×	×	×	×					0		2	4
— Cupa C.S. S.2	II	exerciții cu minge			×	×	0	×	×	×				0	2	4
— Cupa C.S. S.7		exerciții cu măciuci	0		×	×	0		×	×					2	4
— Cupa 8 Martie		exerciții cu panglică			×	×	0		×	×				0	2	4
— Cupa 1 Iunie		exerciții cu cerc		0	×	×		0	×	×					2	4
		ansamblu		0	×	×		0	×	×					2	4
— Cupa 23 August	I și maestre	exerciții cu coardă	0		0	×		0								
— Cupa 30 Decembrie		exerciții cerc	0		0	×		0	×	×			0		2	5
									×	×			0		2	5
— Cupa Pionierul		exerciții cu minge		0	0	×		0								
		exerciții cu măciuci		0	0	×		0	×	×				0	2	5
		exerciții cu panglică		0	0	×		0	×	×				0	2	5
		exerciții liber alese	0		0	×		0	×	×			0		2	5

ARISTEIA HRIȘCĂ, D. STANCIU : Etude et propositions concernant le perfectionnement du système compétitionnel de performance au niveau d'une série de localités et de districts, en vue d'accroître l'efficience et l'activité competitionelle et de la qualité de l'instruction

En visant principalement l'optimisation de l'activité compétitionnelle de performance au niveau d'une série de localités et de districts, cette étude, entreprise à Bucarest et dans d'autres grandes villes du pays, s'est proposée de connaître la réalité concrète et le niveau des compétitions déroulées, ainsi que la valeur et les perspectives des compétiteurs. Les informations obtenues ont conduit à une série de conclusion d'une succession rationnelle de l'activité compétitionnelle ; la valorisation du temps libre, surtout celui des élèves et des étudiants ; la hausse du rôle des compétitions locales ; engagement de tous les échelons de valeur dans l'activité compétitionnelle.

ARISTEIA HRIȘCĂ, D. STANCIU : Study on and Proposals for Improving the Competitional Performance Systems in Towns and Counties with a View to Enhancing the Effectiveness of Competitions and the Quality of the Training Process

Aiming, abowe all, at optimizing the performance and competitional activities in towns and counties, the authors conducted a research in Bucharest and other important towns with a view to coming to better know the respective realities in which competitions are held, their levels and value, as well as the prospects of the competitors. The data obtained made them draw conclusions which are likely to revitalize high performance activities, viz : it is necessary to provide a judicious succesion of competitions, to make the most of the leisure of pupils and students, to have the local competitions play a greater role and to attract all the gifted young people to participate in competitions.

INFLUENȚA MIJLOACELOR ȘI FACTORILOR DE BAZĂ ASUPRA OPTIMIZĂRII PRODUCTIVITĂȚII CLUBURILOR SPORTIVE*)

Asist. univ. TRAIAN BOCU — I.M.F. Cluj-Napoca
Lector univ. LEONTINA HOLHOȘ — Univ. Cluj-Napoca
Asist. univ. GHEORGHE MONEA — Univ. Cluj-Napoca

1. IMPORTANȚA ȘI ACTUALITATEA PROBLEMEI

Actualul proces de pregătire sportivă se caracterizează printr-un grad tot mai înalt de complexitate. În cadrul desfășurării sale sînt folosite mijloace de pregătire din ce în ce mai complexe : aparate de bază și auxiliare moderne, necesare însușirii mai rapide a tehnicii, precum și echipamente înnoite sau reproiectate, specifice anumitor ramuri sportive, instalații perfecționate necesare desfășurării activității, baze sportive modernizate, material uman foarte diferit (ca vîrstă, sex, nivel de pregătire), tehnologii de selecție și instruire din ce în ce mai complicate, la care colaborează oameni de specialități diferite (antrenor, medic, psiholog, biochimist, inginer etc.)

Rezultanta procesului de pregătire sportivă se concretizează într-o performanță omologată în competițiile oficiale (cu caracter republican sau internațional), în conformitate cu inditorii planificați.

Este bine cunoscut că realizarea unor rezultate sportive necesită o cheltuială, o investiție. Interesul major al unui club este ca aceste rezultate să fie cît mai mari și mai numeroase, iar calitatea lor să sporească continuu în condițiile reducerii cheltuielilor generale.

Noțiuni ca „eficiență", „productivitate", „rentabilitate", „beneficiu", „autofinanțare" a unui club sau a unei secții se fac din ce în ce mai prezente în cadrul ședințelor de fixare a obiectivelor de plan sau a efectuării bilanțurilor anuale.

Considerînd că productivitatea are o importanță fundamental organizatorică în activitatea cluburilor sportive, cu influență directă asupra eficienței acestora, dorim ca, în cele urmează, să prezentăm principalele mijloace și factorii de bază ai creșterii productivității cluburilor sportive.

2. MIJLOACELE PRINCIPALE DE CREȘTERE A PRODUCTIVITĂȚII CLUBURILOR SPORTIVE, asupra

cărora trebuie să se acționeze direct prin modernizări și îmbunătățiri succesive, sînt următoarele :

2.1. **Introducerea în procesul de pregătire sportivă a ultimelor cuceriri ale științei și tehnicii.** Prin introducerea și aplicarea în mod treptat în cadrul secțiilor unui club sportiv a cuceririlor științei și tehnicii, concretizate în crearea posibilităților de dirijare științifică a antrenamentului (aparatură necesară efectuării unor investigații biopsiho-medicale, materiale și echipamente modernizate, tehnologii de selecție și instruire perfecționate etc.), are loc o înzestrare a relației antrenor-sportiv cu tehnica nouă. Drept urmare, timpul de pregătire și perfecționare sportivă se scurtează, influențînd direct asupra creșterii productivității, iar calitatea rezultatelor obținute se ameliorează.

*) Lucrarea reprezintă un fragment din partea fundamentală a studiului efectuat pe bază de contract la Clubul sportiv municipal din Cluj-Napoca, în cadrul temei departamentale A 4 (1985—1986).

2.2. **Ridicarea nivelului de pregătire generală a tehnicienilor.** În prezent, descoperirile științei și tehnicii în diferite domenii (biologie, genetică, medicină, biochimie, tehnică de calcul, electronică etc.) influențează hotărîtor asupra tehnicienilor din domeniul sportiv, înarmîndu-i cu noi cunoștințe tehnico-științifice aplicabile în sport. Posibilitatea asimilării acestor cunoștințe, precum și a punerii acestora în practică presupune o pregătire generală teoretică superioară a tehnicienilor, atît a celor participanți direct la procesul de pregătire sportivă (antrenori), cît și a factorilor de conducere. Întrepătrunderea diferitelor discipline, apariția studiilor interdisciplinare cu caracter sportiv, precum și a asistenței pluridisciplinare în cadrul procesului de pregătire sportivă și dirijare științifică a sa, implică o pregătire permanentă a specialiștilor.

În țara noastră, această pregătire se realizează în cadrul sistemului de învățămînt existent, iar, ulterior, în mod organizat, prin diferite forme de perfecționare și reciclare a tehnicienilor.

2.3. **Perfecționarea organizării procesului de pregătire sportivă**, ca modalitate de sporire a productivității unui club sportiv, considerăm că are o importanță deosebită, avînd în vedere faptul că nivelul rezultatelor depinde în foarte mare măsură și de modul cum este organizat și condus clubul. Acționînd în mod permanent asupra unor factori pe care-i considerăm de importanță majoră și pe care-i redăm în continuare, se poate interveni în mod determinant asupra optimizării productivității clubului sau a secțiilor.

2.3.1. **Baza materială** existentă și nivelul său de modernizare și competitivitate pe plan național și internațional reprezintă un factor important de optimizare a productivității unui club. O însemnătate deosebită o au : folosirea intensivă a bazei sportive, efectuarea lucrărilor de întreținere și reparație, permanenta modernizare a bazei materiale, precum și dotarea acesteia cu materiale și instalații perfecționate.

2.3.2. **Echipamentul sportiv** existent în dotarea clubului și preocuparea pentru aprovizionarea ritmică, perfecționarea și modernizarea acestuia în așa măsură încît să fie competitiv pe plan național și internațional constituie un alt factor de bază în sporirea randamentului clubului. O atenție deosebită va trebui acordată procurării materialelor și echipamentelor deficitare, precum și intensificării eforturilor pentru producerea acestora pe plan intern.

2.3.3. **Materialul uman** folosit, ca factor, presupune însușirea și aplicarea cu strictețe și în mod permanent a S.N.U.S. (Sistemul Național Unic de Selecție), în scopul asigurării efectivelor de sportivi necesare, precum și a prevenirii creării de goluri în pregătire. Va trebui acordată o atenție deosebită modalităților privind rezolvarea problemelor școlare sau de producție (probleme de orar, scoateri din producție, motivări etc.), asigurării asistenței medicale cît mai complexe în cadrul antrenamentului, a scurtării timpului de deplasare la baza de antrenament, a orientării selecției către unitățile considerate a fi posibile rezervoare de talente.

2.3.4. **Tehnologia selecției și a instruirii.** Problemă deosebit de actuală, perfecționarea selecției în scopul optimizării randamentului se poate realiza prin ridicarea treptată a gradului său de scientizare, ca urmare a complicării metodelor de acționare.

2.3.5. **Modalitatea de colaborare cu cadre de alte specialități.** Acționînd asupra acestui factor de optimizare a productivității, se creează legături multiple cu reprezentanți ai unor instituții sau întreprinderi, care pot aduce contribuții deosebite clubului sportiv (cadre didactice din învățămîntul superior medical sau politehnic, din cercetare, psihologi, biochimiști, ingineri etc.).

2.3.6. **Folosirea rațională și completă a forței de muncă a antrenorilor și a timpului de muncă afectat.** În sfera de acțiune a acestui factor intră, printre altele : aplicarea sistemului de lucru pe categorii de vîrstă și niveluri de pregătire ; încadrarea tehnicienilor conform Statutului cadrelor didactice sau Regulamentului antrenorilor, în așa fel încît să se presteze efectiv numărul de ore de antrenament prevăzut pentru categoriile de vîrstă respective, cît și celelalte activități în completarea normei de bază ; colaborarea permanentă între antrenori, în vederea obținerii rezultatelor finale.

2.3.7. **Ridicarea continuă a nivelului de pregătire profesională a antrenorilor.** Perfecționarea profesională constituie, evident, un factor de progres, efectele sale resimțindu-se din plin în cantitatea și calitatea muncii antrenorului și, implicit, în cea a secției și a clubului. De aceea, conducerile cluburilor trebuie să acorde importanța cuvenită ameliorării permanente a activității cabinetelor metodico-științifice existente, prin formularea unor tematici de studiu și cercetare cu un profund caracter aplicativ, care să creeze emulație în rîndul antrenorilor prin efecte imediate și de durată. Nivelul de pregătire profesională se poate perfecționa prin studiu individual, precum și prin forme de reciclare organizate la nivel județean de către consiliile județene pentru educație fizică și sport și la nivel național de către federațiile de specialitate.

2.3.8. **Organizarea eficientă a locului de muncă.** Acest factor de sporire a productivității acționează prin asigurarea unui climat favorabil și a unor condiții îmbunătățite de antrenament prin influențare directă asupra următoarelor verigi: amplasarea optimizată a aparaturii în sala de antrenament, astfel încît să se înlăture pierderile de timp și să se ofere posibilități de lucru simultan; asigurarea iluminatului optim în sala de antrenament; asigurarea ventilației necesare antrenamentelor de mare intensitate; asigurarea temperaturii ambientale optime necesare prestării antrenamentelor de mare intensitate; asigurarea condițiilor de recuperare după efort.

2.3.9. **Respectarea disciplinei de antrenament**, ca un ultim factor de optimizare a productivității, se caracterizează prin: punctualitate la antrenamente și respectarea orarului de antrenamente stabilit; seriozitate în munca din cadrul antrenamentelor; respectarea condițiilor igienice și de recuperare după efort; respectarea de către sportiv a unui regim de viață sportivă etc.

2.4. **Cointeresarea materială și stimularea morală a antrenorilor și sportivilor.** Aceasta se poate și trebuie realizată conform regulamentelor financiare în vigoare, prin corelarea retribuției cu rezultatele finale obținute, sub formă de premii și gratificații, iar la sportivi prin asigurarea cheltuielilor de participare în tabere, cantonamente indemnizații de efort etc.

Cointeresarea morală se realizează prin evidențierea antrenorilor și sportivilor, prin decorarea lor pentru rezultatele pe care le obțin.

BIBLIOGRAFIE

* * *: Programul de dezvoltare a educației fizice și sportului pe perioada 1986—1990.

* * *: Regulamentul antrenorilor, CNEFS, 1984.

Baciu I., Derevenco P.: Bazele fiziologice ale ergonomiei, vol. I—II, Ed. Dacia, Cluj-Napoca, 1984.

Constantinescu N. N. și colab.: Economia politică — Socialismul, ed. a IV-a, E.D.P., București, 1980.

Epuran M.: Psihologia sportului, Ed. CNEFS, București, 1968.

Siclovan I.: Teoria antrenamentului sportiv, Ed. Sport-Turism, București, 1979.

T. BOCU, LEONTINA HOLHOȘ, GH. MONEA: Etude concernant l'influence exercée par les moyens et les facteurs de base sur l'optimisation de la productivité des clubs sportifs

L'étude a le schéma suivant: 1. L'importance et l'actualité du problème. 2. Principaux moyens de croissance de la productivité des clubs sportifs. 2.1. L'introduction des dernières conquêtes de la science et de la technique dans le processus de formation sportive. 2.2. La hausse du niveau de formation générale des techniciens. 2.3. Le perfectionnement et l'organisation du processus de formation sportive. 2.3.1. La base matérielle. 2.3.2. L'équipement sportif. 2.3.3. Le matériau humain. 2.3.4. La technologie de la sélection et de l'instruction. 2.3.5. La modalité de collaboration avec des experts d'autres spécialités. 2.3.6. L'utilisation rationnelle et complète de la force de travail des entraîneurs et de la durée de travail respective. 2.3.7. La hausse continue du niveau d'instruction professionnelle. 2.3.8. L'organisation efficace du lieu de travail. 2.3.9. L'observation de la discipline d'entraînement. 2.4. La participation aux bénéficies et l'attachement moral des entraîneurs et des sportifs.

(Continuare în pag. 62)

EVALUAREA ŞI DINAMICA FORŢEI, CU AJUTORUL DINAMOMETRULUI, LA ELEVII DE VÎRSTĂ GIMNAZIALĂ

Prof. VIRGIL STOICA
Şcoala generală Poroinica, comuna Mătăsaru
jud. Dîmboviţa

Dezvoltarea forţei, alături de dezvoltarea calităţilor motrice în general, reprezintă una din obligaţiile prioritare la ora de educaţie fizică.

Se înţelege că activitatea profesorului de educaţie fizică este cu mult mai cuprinzătoare şi la o analiză mai atentă a obligaţiilor noastre se poate spune că totul este la fel de important. Cu toate acestea, ceea ce ţine de sănătate, de frumuseţea aspectului fizic, de forţa, viteza, rezistenţa fizică generală, de dinamismul elevilor reprezintă esenţa activităţii de educaţie zică şi, prin urmare, toate acestea trebuie privite cu răspunderea cuvenită, ele fiind premisele formării unui tineret puternic, frumos, sănătos, dinamic, echilibrat, armonios.

Animat de dorinţa de a lucra cît mai eficient la ore cu elevii, am căutat să găsesc posibilităţile de punere în valoare a condiţiilor concrete din şcoală, reuşind să găsesc o serie de soluţii, care să-mi uşureze munca, în condiţii de creştere a eficienţei lecţiilor, soluţii de care nu am să amintesc aici, decît cu o singură excepţie. Este vorba de un dinamometru, pe care l-am realizat personal şi care mi-a folosit la orientarea corectă a pregătirii pentru dezvoltarea forţei la clasele gimnaziale, sub aspectul înregistrării, individualizării şi dozării efortului.

Prin calitatea ce o are acest instrument de a înregistra şi acumulările cele mai mici de forţă, el devine şi un factor mobilizator în activitatea de educaţie fizică, răsplătind cu exactitate valoarea muncii depuse de fiecare elev pentru dezvoltarea sa fizică generală şi armonioasă.

Din aplicarea dinamometriei, pentru măsurarea forţei diferitelor segmente corporale, sau grupe musculare, rezultă o serie de aspecte pozitive, dintre care menţionăm :

1. Dinamometrul, a cărui schiţă o prezint ca anexă, este un **instrument de măsurare indirectă a valorii mijloacelor şi metodelor folosite de noi pentru dezvoltarea forţei.**

Este ştiut faptul că foarte mulţi profesori, din cauza unor condiţii materiale nesatisfăcătoare pentru desfăşurarea activităţii de educaţie fizică cu elevii diferitelor şcoli (lipsa sălilor de sport, a aparatelor şi materialelor necesare, care să faciliteze pregătirea de forţă, — haltere, gantere, de diferite mărimi, extensoare sau alte instalaţii speciale), au folosit pentru dezvoltarea forţei obiecte improvizate, exerciţii fizice executate în condiţii speciale, despre a căror eficienţă nu putem afla prea multe din literatura de specialitate. Se înţelege, deci, că valoarea unor soluţii originale trebuie testată de cei care le aplică (fiecare dintre noi trebuind să fie un mic cercetător). Procedînd altfel, putem avea surpriza ca după un an de muncă, uzînd de nişte mijloace în care ne-am pus toată speranţa, să nu reuşim decît o acumulare naturală, nesemnificativă, mijloacele folosite dovedindu-se neeficiente.

2. Dinamometria oferă **posibilitatea măsurării valorilor, sau creşterilor foarte mici de forţă,** care de cele mai multe ori nu se pot materializa nici măcar într-o tracţiune în braţe la bara fixă, o flotare, o genuflexiune pe un picior, ca să le putem evalua prin numărul de repetări.

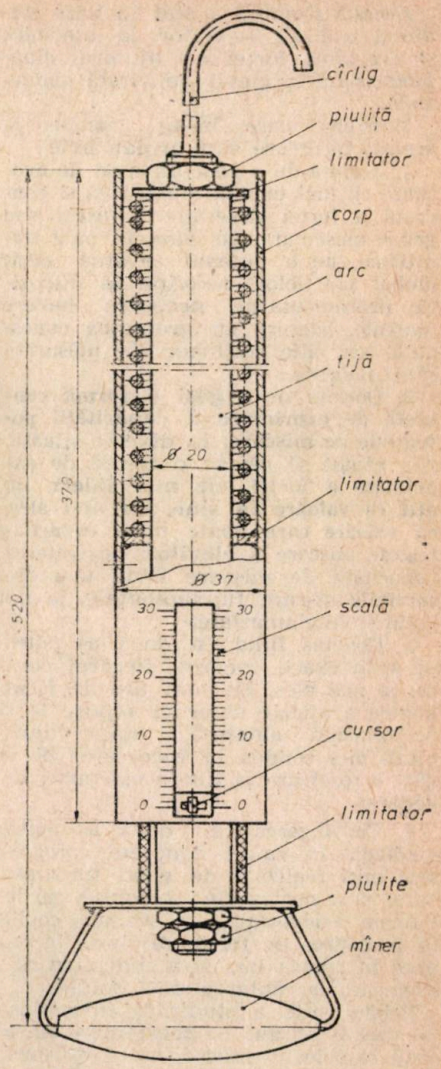
Prin calitatea pe care o are dinamometrul, aceea de a măsura și progresele foarte mici, **apare posibilitatea evaluării exacte a forței copiilor mai puțin dotați, sau cu diferite afecțiuni care împiedică progresele mai însemnate.** La această categorie de cazuri speciale se adaugă marea majoritate a fetelor, care nu reușesc progrese spectaculoase în pregătirea de forță.

Dacă nu ar exista posibilitatea înregistrării precise a progreselor foarte mici, cele două categorii de elevi, pe care i-am amintit, și-ar pierde încrederea în valoarea exercițiilor fizice de forță, sau în general, și-ar pierde încrederea în efectul real al exercițiilor fizice, ajungînd să le ignore, chiar să le disprețuiască, înainte de a ajunge să facă o singură tracțiune, sau o flotare corectă, ca să-și poată demonstra o minimă valoare necesare a forței, dobîndită în urma practicării exercițiilor respective.

3. Dinamometrul oferă posibilitatea evaluării dinamicii forței unor mușchi importanți, sau a unor grupe musculare, creează posibilitatea unei evidențe matematice a evoluției forței, individual sau în colectiv **(într-o formă unică de exprimare a forței — Kilogramul forță),** reușind prin aceasta să aflăm precis ce s-a făcut, cît s-a făcut și cît mai este de făcut, pentru atingerea unor indici propuși.

Posibilitatea urmăririi forței, în general, ne oferă informații precise în legătură cu perioadele de vîrstă în care trebuie acționat și în ce măsură trebuie făcută aceasta, pentru păstrarea unei bune pregătiri.

4. **Permite evaluarea precisă a forței elevului testat, în raport cu greutatea lui corporală.** Oferă posibilitatea de a trage concluzii juste în legătură cu capacitatea potențială de deplasare în spațiu, cu dinamismul fiecărui elev în parte, sau al colectivului cu care lucrăm. Ușurința cu care ne deplasăm în spațiu în diferite condiții (alergînd, mergînd, sărind, escaladînd, cățărîndu-ne etc.), cu sarcini sau fără sarcini suplimentare, depinde de cele mai multe ori, în mare măsură, de cantitatea de forță de care dispunem pentru toate aceste acțiuni. Prin urmare, în unele situații, cu cît valoarea forței pe kg corp este mai mare, cu atît mai ușoară și mai rapidă va fi deplasarea în spațiu a unor segmente corporale sau a întregului organism.



Această valoare a raportului dintre forța fizică și greutatea corporală (a cărei valoare ideală nu este aceeași pentru toate sporturile), am numit-o „INDICELE DE ARMONIE A FORȚEI CU GREUTATEA CORPORALĂ" și se poate calcula după formula

$$I.A.F.G. = F_1 + F_2 + Fn/G.c.$$

în care I.A.F.G. = indice de armonie a forței cu greutatea corporală, Fi = forțele mușchilor vizați, G.c. = greutatea corporală.

Această formulă a stat la baza studiului realizat, referitor la dinamica și evaluarea forței cu ajutorul dinamometrului la elevii de vîrstă gimnazială.

Motivele care m-au condus la această încercare sînt următoarele :

1. Dorința de a găsi un mod de evaluare cît mai exactă, operativă și concretă a forței diverșilor mușchi sau grupe musculare, pe care, în mod tradițional, nu o puteam evalua decît global sau deloc, neavînd la dispoziție instrumentarul necesar : haltere marcate, gantere cu greutatea cunoscută, sau alte mijloace de măsurare strict indicate.

2. Dorința de a găsi o **formă concretă de exprimare a capacității potențiale de mișcare,** în diverse situații. Am căutat să găsesc o formă de **exprimare a forței, cît mai fidelă, nu atît ca valoare în sine, cît mai ales, ca valoare care poate mări capacitatea de mișcare a elevilor,** dezvoltarea capacității de mișcare fiind una din sarcinile noastre fundamentale, la nivelul școlii gimnaziale.

3. Convins fiind că dacă aș putea să spun exact, concret, fiecărui elev, ce, și mai ales, cît mai are de făcut pentru a ajunge sigur și repede la o performanță anumită, m-ar ajuta mult, m-a condus la încercarea de a găsi o rezolvare și din acest punct de vedere.

4. Convingerea că, dacă aș putea evidenția în valori concrete progresele mici realizate de elevi (progrese care, prin mijloacele obișnuite, nu le puteam evidenția), ar stimula copiii în pregătirea de forță, dîndu-le încredere în munca lor, m-a îndemnat deasemenea la căutarea unei soluții.

Prima parte a studiului întreprins, pe care îl prezint în acest material, a avut ca obiectiv măsurarea forței unor mușchi ai membrelor superioare și ai trunchiului, care participă în mod esențial la realizarea cățărărilor, escaladărilor și tracțiunilor în brațe, urmărind în același timp și stabilirea unui raport între forță (F) și greutatea corporală (G.c.). Concret, am măsurat forța flexorilor antebrațului pe brat, exercitată, de mușchii brahial, brahioradial și biceps. Am măsurat apoi forța mușchilor adductori ai membrelor superioare — marele dorsal, marele rotund, subscapularul și pectoralul mare.

Am preferat membrele superioare, deoarece la acest nivel se înregistrează cele mai slabe rezultate, datorită faptului că în activitățile curente sînt foarte puțin solicitate. Trenul inferior are asigurată o oarecare dezvoltare, întreținută în mod natural prin însăși deplasarea necondiționată a greutății propriului organism în diferite condiții.

În urma calculării raportului dintre forța fizică și greutatea corporală am reușit să trag unele concluzii generale, în legătură cu valoarea normală a acestuia, cu avantajele cunoașterii lui în activitatea desfășurată la catedră. (Am considerat „valoarea normală" cerințele de forță impuse de programă la ciclul gimnazial).

Înainte însă de a vorbi de toate acestea, aș dori ca, în continuare, să evidențiez o serie de aspecte care țin de acest mod de evaluare a forței.

Deseori în activitatea mea la catedră, am simțit că nedreptățesc unele categorii de elevi, apreciind la superlativ alte categorii, fără ca acestea să o merite în totalitate. Toate acestea se datorau imposibilității de a evalua, cu precizie, forța, neavînd la bază criterii unitare, satisfăcătoare de apreciere a rezultatelor muncii elevilor.

Sînt, spre exemplu, elevi supraponderali, cu o forță brută bună (însemnată), care, uneori, depășește forța tuturor colegilor lor. Aceasta însă nu-i ajută prea mult în mișcare, datorită faptului că forța de care dispun este totuși prea mică în comparație cu greutatea lor corporală. Cu un asemenea elev s-ar putea greși, nu o dată, ci chiar de mai multe ori, și anume :

— dacă i s-ar lua în considerație forța brută ar putea fi notat cu 10, fără ca această forță să-l poată sluji prea mult în mișcare ;

— dacă i s-ar evalua forța în funcție de numărul de tracțiuni în brațe la bara fixă, să zicem, am putea constata că nu poate lua nici nota 3, deși el este cel mai puternic din clasă.

— fie că l-am aprecia după primul criteriu, fie după al doilea, oricum am greși pentru a treia oară, dacă nu facem nimic concret pentru el, dacă nu găsim nici o soluție echitabilă pe care să o cunoaștem din timp și în funcție de care să ne orientăm activitatea.

Posibllitatea de calculare a I.A.F.G., care exprimă cantitatea de forță pe kg./corp de care dispune elevul pentru a realiza o anumită mișcare oferă

soluția optimă, atît din punctul de vedere al profesorului, interesat să rezolve cazul, cît și din punctul de vedere al elevului, care așteaptă din partea acestuia, ca de la un medic, rețeta salvatoare.

Am vrut să scot în evidență necesitatea de a ne orienta permanent activitatea de pregătire spre **armonizarea factorilor de forță cu greutatea corporală.** Pregătirea nu trebuie să urmărească unilateral creșterea forței, ci (dacă vorbim de dezvoltarea armonioasă) aceasta trebuie să fie permanent corelată cu greutatea corpului. În felul acesta, noi vom avea un criteriu unitar de apreciere a forței, iar elevul va beneficia de o pregătire specială, **în care forța servește creșterii capacității de mișcare a elevului respectiv.**

Testarea cu ajutorul dinamometrului a diferitelor grupe musculare și calcularea raportului dintre forță și greutate ne dezvăluie foarte exact cît mai este de făcut pentru stabilirea echilibrului ideal. Aceasta înseamnă că trebuie să-l aducem pe copil, orice greutate ar avea el, la posibilitatea de a executa (să zicem) o tracțiune, sau o flotare, o cățărare, o escaladare, etc., demonstrînd prin aceasta o dezvoltare armonioasă a forței, în raport cu greutatea corpului. Odată stabilit acest echilibru, trebuie, în permanență, urmărită tendința indicelui de armonie și atunci cînd se observă o scădere să se intervină la timp cu exerciții de forță pentru păstrarea echilibrului realizat la un moment dat. (Se înțelege, trebuie avut grijă pentru alegerea corespunzătoare a numărului de repetări, a intensității, avînd în vedere aspectele de ordin fiziologic ridicate de elevii acestor vîrste).

În urma experimentului întreprins, am reușit, pînă în prezent, să stabilesc un indice care reprezintă valoarea forței necesare (a mușchilor flexori și adductori) pentru realizarea unei singure tracțiuni în brațe la bara fixă — aceasta fiind cerința medie la elevii de vîrstă gimnazială. Acest indice are valoarea de **0,85 kg.f./kg corp.**

Sînt foarte mulți copii care nu au această „valoare" și care se află, spre exemplu, la 0,78—0,80 kg.f./kg. corp. Acești copii nu pot să facă o tracțiune în brațe la bara fixă, dar dată fiind cunoașterea indicelui mediu de forță ne putem lesne da seama că nu mai este mult de muncă pînă la realizarea cerinței și acesta este un aspect important, atît pentru elevi, cît și pentru profesor.

Sînt, de asemenea, elevi al căror indice de armonie este mult inferior, plasîndu-se între 0,50—0,60 kg.f./kg. corp. Aceștia vor fi din timp avertizați și vor face obiectul unei pregătiri speciale de forță.

În legătură cu valoarea de 0,85 kg.f./kg. corp a indicelui de armonie, pe care am determinat-o în urma experimentului făcut, s-ar putea ridica obiecția că aceasta nu este satisfăcătoare, deoarece condiția minimă, pentru ridicarea propriei greutăți este ca, pentru fiecare kilogram corp (kg.c.) să dispunem de cel puțin un kg. forță (kg.f.).

La această obiecție se poate da următorul răspuns :

1 — Prin măsurarea cu dinamometrul, nu se pot testa absolut toți mușchii care participă la o anumită mișcare (în cazul nostru tracțiunea la bara fixă) și mai rămîn neevaluați unii mușchi cu o participare mai redusă, echivalentă în cazul nostru cu valoarea de 0,15 kg.f./kg. corp, care reprezintă tocmai diferența necesară de la 0,85 la 1 kg.f./kg.c. pentru îndeplinirea lucrului mecanic cerut.

2 — Poziția pîrghiilor în timpul testării dinamometrice nu este identică cu poziția (pozițiile) din timpul execuției propriu-zise, ceea ce împiedică obținerea randamentului maxim, ca în cazul executării mișcării respective (tracțiune în brațe).

În continuare, voi căuta să evidențiez cîteva aspecte care mi se par mai importante, în legătură cu dinamica forței, a greutății corporale și a raportului dintre ele, pe clase.

În linii mari, se poate spune că greutatea corporală se află în relație de proporționalitate cu forța mușchilor amintiți. Concret, evoluția indicelui de armonie a forței flexorilor și adductorilor membrelor superioare în raport cu greutatea corpului este următoarea :

— clasa a V-a	0,88 kg.f./kg.c.	+0,15
— clasa a VI-a	0,89 „	„ +0,15
— clasa a VII-a	0,92 „	„ +0,15
— clasa a VIII-a	0,84 „	„ +0,15

Greutate	Forța musculară	Capacitate de mișcare	Scopul pregătirii
Mare	Slabă	F. scăzută	Aducerea la un nivel normal a capacității de mișcare
Mare	Normală	Scăzută	
Normală	Normală	Normală	Creșterea permanentă a performanțelor de mișcare
Mică	Normală	Crescută	
Mică	Slabă	Scăzută	Aducerea la nivel normal a capacității de mișcare

Fig. 1

Se observă de aici o scădere a acestui indice de armonie la elevii din clasa a VIII-a, care se poate datora, printre altele, tulburărilor fiziologice caracteristice vîrstei respective, în sensul creșterii rapide a segmentelor și greutății corporale și rămînerii în urmă a forței, nefiind timp suficient pentru aducerea ei la nivelul noilor dimensiuni de masă și volum.

Cu toate acestea, **o cunoaștere precisă, exactă, a valorii acestei neconcordanțe ne poate ajuta ca, în timp destul de scurt, strict individualizat, să restabilim echilibrul, sau dacă nu reușim aceasta, măcar să-l ameliorăm.** I.A.F.G. ne poate da relații atît asupra valorii „tulburării" (neconcordanței) cît și asupra procentului de ameliorare, după ce s-a intervenit în consecință cu exerciții specifice. În viitor, intenționez să calculez valorile medii ale acestui indice de armonie și la alte segmente corporale și grupe musculare. Concret, voi stabili indicatori medii pentru trunchi — musculatura ventrală (flexori ai trunchiului) și musculatura dorsală (extensori ai trunchiului) — și pentru membrele inferioare, precum și pentru extensorii membrelor superioare. Avînd indicatori medii pentru membrele superioare, pentru trunchi și membrele inferioare, se va putea urmări forța în ansamblu și relația ei cu greutatea corporală. **Un asemenea raport ar putea furniza indicii orientativi în legătură cu capacitatea generală de mișcare în spațiu a fiecărui elev în parte. Mă refer la sarcina etapei gimnaziale și la sportul de masă,** nu la sportul de performanță, unde, la unele ramuri de sport, forța fizică deosebit de crescută nu este întotdeauna premisa a unei deosebite viteze de deplasare.

Țin să subliniez că în experimentul făcut pe un eșantion de peste 650 de elevi, nu am urmărit atît înregistrarea forței brute, în sine, cît raportul acesteia cu greutatea corporală. **Opiniez că dezvoltarea forței nu trebuie să constituie un scop în sine, ci, permanent, ea trebuie privită în raport cu creșterea capacității de mișcare în care este bine să se materializeze.** Spre exemplificare, aș dori să schițez cîteva tipuri somatice ale elevilor de vîrstă gimnazială, fiecare necesitînd un gen anume de pregătire bine individualizată, pentru realizarea dezideratului mai sus amintit. Aceste tipuri pot fi **cele indicate în figura 1.**

Prin greutate normală, am înțeles media greutăților individuale, pe vîrste, la elevii testați, ± 4 kg.

Din această schemă, se poate deduce modul în care trebuie acționat, în cazul fiecărui tip somatic prezentat, printr-un anume gen de exerciții, structurate individualizat, dozarea încărcăturilor și a numărului de repetări fiind caracteristică pentru fiecare categorie somatică în parte.

Această împărțire o putem face și „din ochi", dar nu este satisfăcătoare, observația neputînd să evidențieze nimic mai mult decît deosebirile de suprafață dintre cele 5 grupe de elevi.

Ar urma o îndelungată perioadă de tatonări pentru găsirea celor mai potrivite exerciții și metode de lucru. Nu se vor putea evita greșelile, fiind expuși oricînd să cerem mai mult decît poate da elevul respectiv, iar prin aceasta să-l speriem, să-l obosim, să-l facem să urască activitatea de educație fizică, sau să cerem prea puțin și în felul acesta să-l ținem prea mult pe loc.

Cu ajutorul dinamometriei, avînd la dispoziție indicatori medii, maximali sau minimali pentru diferite grupe musculare, se poate stabili foarte repede și foarte exact cît la sută din valoarea normală reprezintă forța elevului la un moment dat. Dau ca exemplu grupa flexorilor și adductorilor membrelor superioare, la care am stabilit valoarea forței necesare pentru realizarea unei tracțiuni în brațe, la bara fixă, care s-a dovedit a fi de 0,85 kg.f./kg.c. + 0,15 kgf (rezultată din acțiunea altor mușchi care ajută la efectuarea mișcării respective).

În urma testării, se va putea vedea foarte repede și precis cît de departe se află elevul de realizarea unei tracțiuni, care poate fi considerată obligatorie la o anumită vîrstă.

Testul dinamometric își poate găsi aplicație în munca de selecție, în activitatea de educație fizică, în sportul de masă sau de performanță, cît și în activitatea productivă, oferind date precise în legătură cu anumite predispoziții de forță, la diferite categorii de vîrstă și sex, ajutînd în primul rînd la măsurarea ei și apoi la dezvoltarea ei prin mijloacele cele mai indicate, pentru ridicarea randamentului în muncă, fie în domeniul performanței sportive, fie în domeniul activității productive.

V. STOICA : Etude concernant l'évolution et la dynamique de la force des élèves d'âge gymnasial à l'aide du dynamomètre

Le développement de la force, parallèlement au développement des qualités motrices en général, constitue l'une des obligations prioritaires du professeur d'éducation physique, sans égard à l'endroit de son activité. Du point de vue des conditions qu'offre l'école où il déroule son activité, l'auteur se réfère à son expérience visant la hausse de l'efficience des leçons d'éducation physique. A cet effet, en usant d'un dynamomètre de sa confection, l'auteur a orienté l'entraînement vers le développement de la force des élèves du gymnase, par l'individualisation et le dosage de l'effort. Le dynamomètre mesure indirectement la valeur des moyens et des méthodes utilisés pour le développement de la force ; il offre la possibilité de mesurer les valeurs ou les très faibles croissances de la force ; il offre la possibilité d'évaluer la dynamique de la force de certains muscles importants ou de certains groupes musculaires ; il permet d'évaluer avec précision la force de l'élève contrôlé par rapport au poids de son corps.

V. STOICA : Evaluation of the Dynamics of Strength in Middle School Pupils with the Help of the Dynamometer

The development of strength alongside the development of motive qualities in general, are top priority duties of the physical education teacher. In the first place the author has in view the efficiency of physical education classes. By means of a dynamometer he himself made, the author checked the development of strength in middle-school pupils, with stress laid on individualizing and dosing efforts. He emphasizes that the dynamometer indirectly measures the value of the means and methods used for developing strength ; it makes it possible to evaluate the dynamics of the strength of certain important muscles or groups of muscles ; and allows for accurately evaluating the strength of the tested pupil in relation to his body weight.

CALITĂȚILE MOTRICE ÎN TRIMESTRUL AL II-LEA LA CLASELE V—VIII

Prof. ADRIAN DUCA

Școala generală nr. 9 Hunedoara

Dezvoltarea susținută a calităților motrice pe parcursul celor trei trimestre școlare reprezintă o cerință pentru îndeplinirea obiectivelor generale ale educației fizice școlare, respectiv : — „întărirea stării de sănătate a elevilor și creșterea capacității de muncă fizică și intelectuală" ; — „optimizarea proceselor de creștere și dezvoltare fizică a organismului" ; — dezvoltarea calităților motrice, formarea și perfecționarea la elevi a priceperilor și deprinderilor motrice utile vieții și activității sociale" (1).

În orientarea întregului conținut instructiv-educativ al activității pentru trimestrul al II-lea am pornit de la premisele oferite de programa școlară, instrucțiunile 6226/1986 cît și de la condițiile concrete de aplicație existente la școală. Am avut în vedere necesitatea respectării normelor de igienă și a securității muncii pentru realizarea funcției educației fizice școlare „de întărire a sănătății (sanogeneză) și de creștere a capacității generale de muncă a organismului" (2).

Desfășurarea activității în spațiul închis particularizează munca pentru dezvoltarea calităților motrice, atît în ce privește orientarea de conținut, cît și în ce privește orientarea metodologică.

Prin întregirea mijloacelor folosite în activitate la clasele V—VIII am urmărit realizarea dezvoltării fizice armonioase (prin solicitarea adecvată a grupelor musculare cu dezvoltarea inegală la diferite vîrste), întărirea aparatului articular și ligamentar, cît și dezvoltarea a două calități motrice : forța și rezistența.

Am optat pentru dezvoltarea calităților motrice forță (F) și rezistență (R) în forma lor combinată de F-R și R-F (3) considerînd că delimitarea strictă a calităților motrice servește în sportul de performanță sau are un caracter didactic.

Pentru realizarea practică a dezvoltării calităților combinate F și R am folosit informația științifică oferită de Elena Firea (4), Tiberiu Ardelean (5), Lazăr Baroga (6).

Din perspectiva cerințelor impuse de creșterea și dezvoltarea organismului la vîrsta de 10—14 ani am luat în considerare că la vîrsta de 13—14 ani forța se dezvoltă rapid, în timp ce pentru rezistență disponibilitățile organismului sînt mai reduse. Din perspectiva intensității și volumului cerut în dezvoltarea calităților motrice F și R am luat în considerare că dezvoltarea acestora în educația fizică școlară nu are aceeași prioritate ca în sportul de performanță (haltere, aruncarea greutății, canotaj etc.).

Am ales ca metodă de lucru „Metoda efortului în circuit" (L. Baroga) ca fiind cea mai recomandată atît pentru dezvoltarea F-R cît și pentru dezvoltarea R-F. Această metodă prezintă, în plus, avantajul de a fi aplicabilă în condițiile concrete de activitate.

Condițiile materiale : sală cu dimensiuni de 6 × 9 m (cu pardoseală de ciment), 3 bănci de gimnastică și 4 saltele (110 × 180 cm). În ceea ce privește încărcătura exercițiilor, consider ca optimă greutatea proprie a elevilor.

Am considerat adecvat dezvoltarea R-F la clasele V—VI și dezvoltarea F-R la clasele VII—VIII.

Exercițiile folosite : 1. Culcat înainte, sprijin pe palme, flexia brațului pe antebraț — coborîrea corpului, extensia brațului pe antebraț — ridicarea corpului ; 2. Stînd depărtat, menținînd

banca de gimnastică deasupra umărului, ridicarea băncii deasupra capului și coborîrea ei deasupra celuilalt umăr ; 3. Culcat înainte, extensia trunchiului, punct fix la nivelul membrelor inferioare ; 4. Culcat, flexia trunchiului prin ridicarea trunchiului înainte, punct fix la nivelul membrelor inferioare ; 5. Stînd, sprijin înainte, alergare cu genunchii sus, pe loc ; 6. Fandat, sărituri cu alternarea membrelor inferioare ; 7. Stînd, coborîrea corpului prin flexia membrelor inferioare urmat de extensia acestora și săritura pe verticală.

Între exercițiile incluse în circuit cît și între circuite (serii) am inclus pauze în care elevii practică exerciții de respirație conștientă, exerciții de mobilitate și mișcări de relaxare.

Avînd în vedere numărul de elevi din clase (34—40 elevi) cît și numărul exercițiilor din circuite, am constituit un număr de 5—6 grupe a 6—7 elevi pentru fiecare clasă, în vederea sporirii eficienței lucrului în circuit.

Exercițiile folosite sînt tratate după următoarea desfășurare : a. descrierea exercițiului, b. acțiunea, c. motivația, d. indicații de execuție, e. formația, f. observații, g. dozare, forma grafică.

1. a. Culcat — înainte, sprijin pe palme ; flexia brațului pe antebraț — coborîrea corpului, extensia brațului pe antebraț — ridicarea corpului (flotări).

b. Solicită preponderent mușchii extensori ai membrului superior și mușchii pectorali.

c. Prin studiul dizarmoniilor de creștere s-a constatat că flexorii brațului sînt mai puternici iar extensorii sînt foarte slabi.

d. Se va executa cu palmele orientate în sus, în plan frontal. Pentru clasa a V-a se vor numi doi elevi care asigură stabilitatea băncilor.

e. Grupă.

f. La clasa a V-a exercițiul se execută în sprijin pe două bănci suprapuse. Pentru clasele VI—VIII se va folosi o singură bancă.

g. (vezi desenul).

Clasa a V-a		Clasa a VI-a		Clasa a VII-a				Clasa a VIII-a			
B+F		B+F		B		F		B		F	
Serii	Rep./ serie	Serii	Rep./ serie	Serii	Rep./ serie	Serii	Rep./ serie	Serii	Rep./ serie	Serii	Rep./ serie
6	10	6	8	4	12	4	14	4	14	4	14

2. a. Stînd depărtat, menținînd banca de gimnastică deasupra umărului, ridicarea băncii deasupra capului și coborîrea ei deasupra celuilalt umăr.

b. Solicită preponderent mușchii extensori și abductori ai membrelor superioare.

c. Slaba dezvoltare și forță a extensorilor membrului superior la această vîrstă.

d. Se execută la comanda ultimului din șir.

e. Șir, mixt intercalat, după înălțime.

f. Se execută la clasa a VII-a și a VIII-a.

g. (vezi desenul).

Clasa a VII-a		Clasa a VIII-a	
Serii	Rep./ serii	Serii	Rep./ serii
4	8	4	10

3. a. Culcat înainte, extensia trunchiului, punct fix la nivelul membrelor inferioare (la bancă).

b. Solicită preponderent musculatura posterioară a trunchiului cît și musculatura posterioară a coapselor în regim izometric.

c. Dezvoltă forța spatelui, importantă pentru realizarea unei atitudini corporale corecte ; testarea forței spatelui este inclusă în aprecierea nivelului de pregătire a elevilor.

d. Se execută cu mîinile la ceafă.

e. Grupă

f. Se folosește la toate clasele.

g. (vezi desenul pag. 30, sus).

4. a. Culcat, flexia trunchiului prin ridicarea trunchiului înainte, punct fix la nivelul membrelor inferioare.

b. Solicită preponderent musculatura anterioară a trunchiului în regim izotonic și mușchii anteriori ai coapsei în regim izometric.

c. Prin studiul dizarmoniilor de creștere s-a evidențiat slaba dezvoltare și forță a musculaturii abdominale ; testarea forței mușchilor abdominali este

Clasa a V-a		Clasa a VI-a		Clasa a VII-a		Clasa a VIII-a	
Serii	Rep. / serie	Serii	Rep / serie	Serii	Rep. / serie	Serii	Rep. / serie
6	6	6	7	4	10	4	12

inclusă în aprecierea nivelului de pregătire a elevilor.

d. Se execută prin ducerea mîinilor pe șold.

e. Grupă.

f. Se folosește la toate clasele.

g. (vezi desenul de sus).

5. a. Stînd în sprijin înainte, alergare cu genunchii sus.

b. Solicită preponderent mușchii ridicători ai coapsei, musculatura abdominală și, într-o măsură mai mică, întreaga musculatură a membrelor inferioare.

c. Slaba dezvoltare și forță a musculaturii abdominale. Posibilitate eficientă de solicitare a aparatelor cardio-circulator și respirator.

d. Se execută contra timp.

e. Grupă.

f. Se folosește la clasa a VI-a.

g. (vezi desenul).

Clasa a VI-a	
Serii	Rep./serie
6	10"

6. a. Fandat, sărituri alternative în fandat.

b. Acțiune preponderentă asupra mușchilor triplei extensii și asupra mușchilor posteriori ai coapsei.

c. Slaba dezvoltare a forței mușchilor posteriori ai coapsei ; solicitare eficientă pentru aparatele cardio-circulator și respirator.

d. La fandare se realizează un unghi de 90° între coapsă și gambă.

e. Grupă.

f. Se folosește la clasele a V-a și a VII-a.

g. (vezi desenul).

Clasa a V-a		Clasa a VII-a	
Serii	Rep. / serie	Serii	Rep / serie
6	8	4	12

7. a. Stînd, coborîrea corpului prin flexia membrelor inferioare și extensie puternică cu săritură pe verticală (semigenuflexiuni cu săritură).

b. Solicită maxim mușchii triplei extensii.

c. Dezvoltarea „forței explozive" ; angrenarea în efort a unor mari grupe musculare.

Tabel cu exercițiile pe clase și dozarea efortului.

Clasa		Clasa a V-a		Clasa a VI-a		Clasa a VII-a		Clasa a VIII-a	
Exerciții		Serii	Rep. / serie	Serii	Rep. / serie	Serii	Rep. / serie	Serii	Rep. / serie
1	B	6	10	6	8	4	12	4	14
	F	6	10	6	8	4	14	4	14
2		-	-	-	-	4	8	4	10
3		6	6	6	7	4	10	4	12
4		6	6	6	7	4	10	4	12
5		-	-	6	10"	-	-	-	--
6		6	8	-	-	4	12	-	-
7		-	-	-	-	-	-	4	10

d. Se execută cu palmele la umeri.
e. Grupă.
f. Se folosește la clasa a VIII-a.
g. (vezi desenul).

Clasa a VIII-a	
Serii	Rep./serie
4	10

Durata pauzelor. Durata necesară pentru a păstra caracterul aerob al exercițiilor cît și pentru respectarea cerințelor fiziologice ale dezvoltării forței se situează între 1—5 minute. Avînd în vedere că fiecare din exercițiile dintr-un circuit se înscrie bine în durata de 30 secunde, am considerat că 1 minut pauză între exerciții și 2 minute între circuite reprezintă durate optime și ușor de controlat. Un dezavantaj al metodei îl reprezintă numărul mare al pauzelor, care cresc mult durata de timp necesară dezvoltării calităților motrice (aproximativ 30—40 minute).

Caracterul pauzelor. Efectuarea de respirații conștiente, a exercițiilor de mobilitate sau de relaxare ținînd cont atît de structura exercițiilor pe care le succed cît și de succesiunea exercițiilor în circuit.

Succesiunea exercițiilor în circuit pentru clasa a V-a **(schema 1)**: a) grupa lucrează exercițiul 3, b) grupa lucrează exercițiul 1, c) grupa este în pauză activă, d) grupa lucrează exercițiul 4, e) grupa lucrează exercițiul 6.

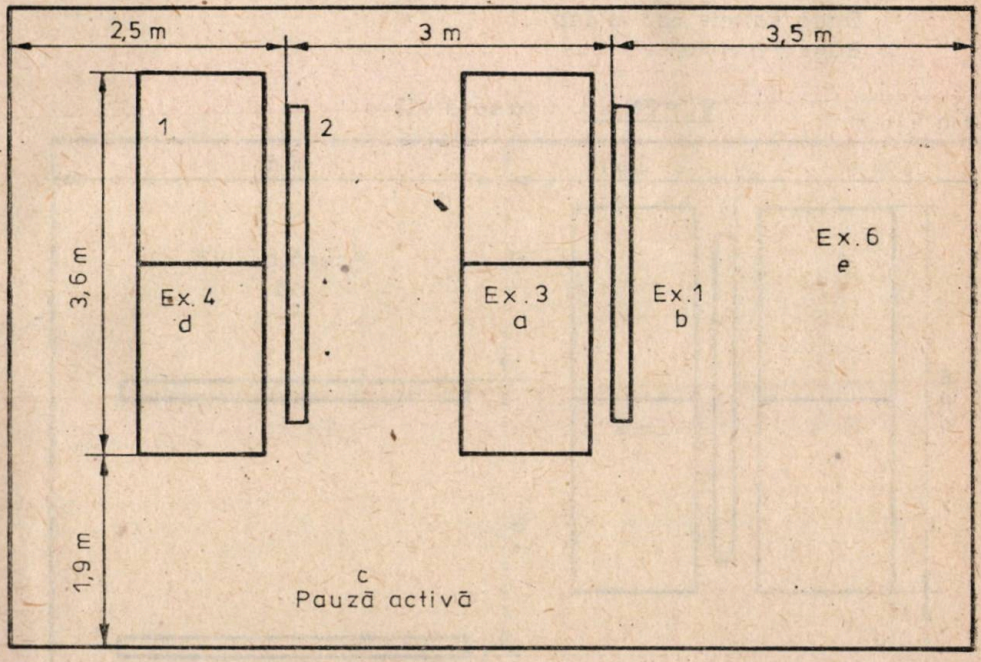
Succesiunea exercițiilor în circuit pentru clasa a VI-a **(schema 2)**: a) grupa lucrează exercițiul 3, b) grupa lucrează exercițiul 1, c) grupa este în pauză activă, d) grupa lucrează exercițiul 4, e) grupa lucrează exercițiul 5.

Succesiunea exercițiilor în circuit pentru clasa a VII-a **(schema 3)**: a) grupa lucrează exercițiul 3, b) grupa lucrează exercițiul 1, c) grupa lucrează exercițiul 4, d) grupa este în pauză activă; e) grupa lucrează exercițiul 2, f) grupa lucrează exercițiul 6.

Succesiunea exercițiilor în circuit pentru clasa a VIII-a **(schema 4)**:

SCHEMA 1 (Clasa a V-a)

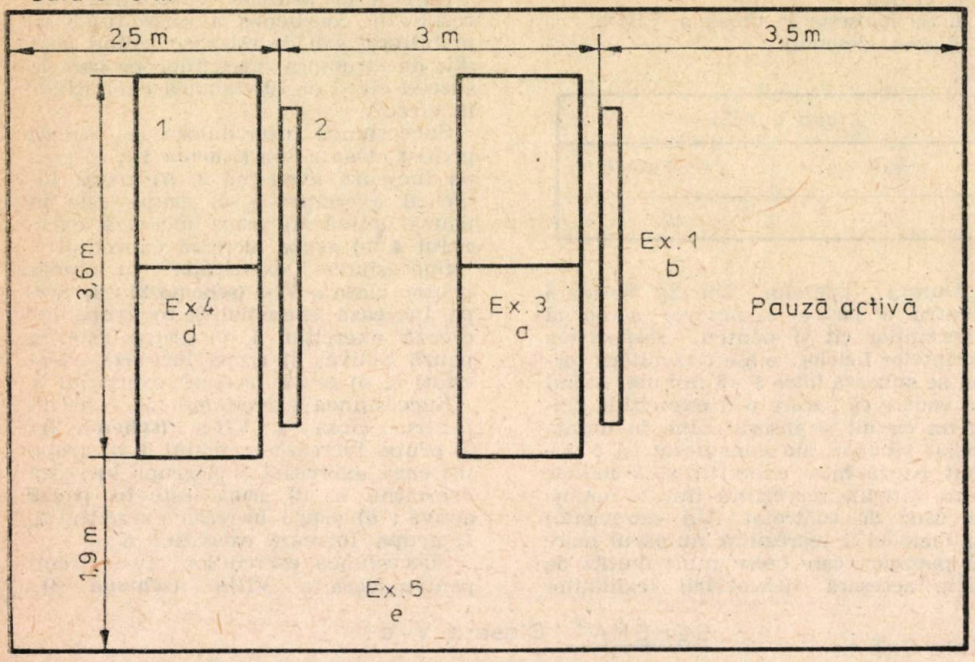
Sala 9x6 m



1. Două saltele, cap la cap.
2. Bancă gimnastică.

SCHEMA 2 (Clasa a VI-a)

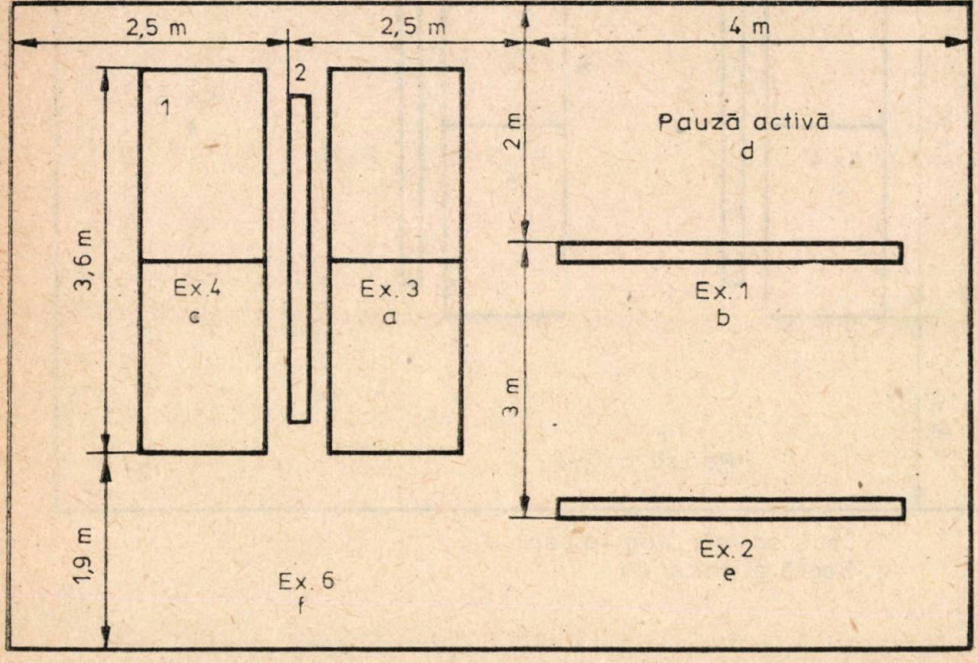
Sala 9×6 m



1. Două saltele, cap la cap
2. Bancă gimnastică.

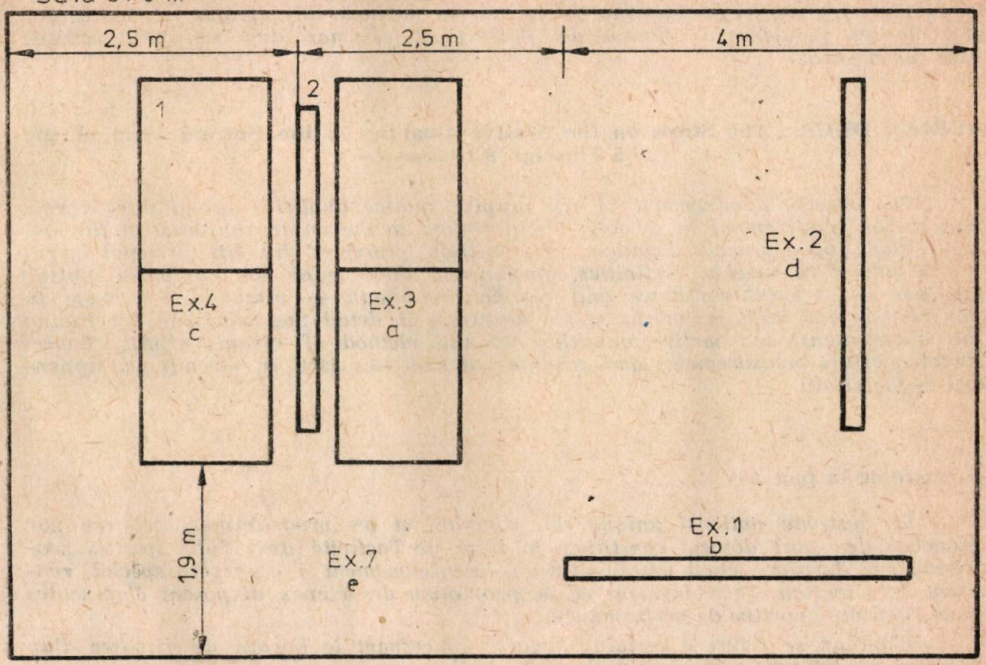
SCHEMA 3 (Clasa a VII-a)

Sala 9×6 m



1. Două saltele, cap la cap.
2. Bancă gimnastică.

SCHEMA 4 (Clasa a VIII-a)



1. Două saltele, cap la cap
2. Bancă gimnastică.

a) grupa lucrează exercițiul 3, b) grupa lucrează exercițiul 1, c) grupa lucrează exercițiul 4, d) grupa lucrează exercițiul 2, e) grupa lucrează exercițiul 7.

Întrucît în condițiile concrete de activitate realizarea lecției și, implicit, dezvoltarea calităților motrice în sala de clasă sau pe coridoarele școlii nu reprezintă o soluție, realizarea dezvoltării calităților motrice în forma combinată în condiții de lucru reduse se dovedește a fi cea mai potrivită.

BIBLIOGRAFIE

1. FIREA E. — Metodica educației fizice școlare, I.E.F.S., 1985, pentru uzul studenților, vol. I, p. 52.
2. FIREA E. — Metodica educației fizice școlare, I.E.F.S., 1985, pentru uzul studenților, vol. I, p. 51.
3. BAROGA L. — Educarea calităților fizice combinate, Ed. Sport-Turism, București, 1984, pag. 18—19.
4. FIREA E. — Metodica educației fizice școlare, I.E.F.S., 1985, vol. II, p. 102—114.
5. ARDELEAN T. — Particularitățile dezvoltării calităților motrice în atletism, I.E.F.S. 1982, p. 36—58.
6. BAROGA L. — Educarea calităților fizice combinate, Editura Sport-Turism, București, 1984, pag. 23—53 și 65—77.

ADRIAN DUCA : Les qualités motrices des élèves des 5e—8e classes au cours du second trimestre

Le développement constant des qualités motrices des élèves durant trois trimestres scolaires constitue une exigence majeure de l'enseignement afin de réaliser les tâches générales de l'éducation physique scolaire. L'auteur présente l'expérience qu'il a obtenue dans son activité didactique, consacrée au développement des qualités motrices combinées force-résistance et résistance-force, à titre

d'étape de formation visant le sport de performance. L'article explique en détail les voies permettant de résoudre le problème du développement des qualités motrices force-résistance et résistance-force par la méthode des efforts en circuit. On présente les tableaux de dosage de l'effort et schémas des exercices utilisés dans ces circuits.

ADRIAN DUCA : The Stress on the Motive Qualities in the Second Term of the 5 Through 8 Classes

The steady development of the pupils' motive qualities along three terms is a major requirement in schools, being linked to the implementation of the general goals of physical education. The author, prompted by his personal experience gained in teaching activities, emphasizes the role of the combined motive qualities — strength-resistance and resistance-strength — viewed as a stage in the training for high performance. He describes in detail the means of developing the above-mentioned motive qualities by the method of circuit efforts. Tables showing effort measurements and schemes of exercises used in circuits are appended to the study.

(Urmare de la pag. 64)

Le système national unique de sélection et les programmes scolaires par branches de sport doivent constituer la base de l'activité des clubs sportifs scolaires ; ces derniers, étant des institutions d'enseignement à caractère spécial, réalisent la sélection, l'entraînement et la promotion des élèves disposant d'aptitudes pour l'activité sportive de performance.

L'auteur se réfère à certains aspects concernant le besoin de disposer d'un nouveau programme scolaire pour le volleyball.

Le programme de volleyball doit inclure les moyens utilisés, sélectionner les structures d'exercices orientés vers la réalisation des tâches suivants : la formation de la capacité d'adaptation de l'organisme aux efforts spécifiques à la branche sportive, le perfectionnement de tous les éléments composant l'entraînement, l'éducation de la confiance des sportifs en leurs possibilités d'affirmation.

A. RAȚIU : Curricula by Sports Branches — An Objective Necessity for the Sporting Clubs of Schools

The curricula by sports branches and the new „Directives for the organization of Physical Education and Sports in Pre-school Units, in Primary, Middle, High and Vocational Schools" aproved by the Ministry of Education leave a greater or smaller freedom to the physical education teacher in terms of his choice of the means of carrying out the respective objectives.

This article has made it its aim to show the role played by the curricula by sports branches in the sporting clubs of the schools.

The national system of selection, and the curricula by sports branches, which are the same thoughout the territory of the country are meant to act as guides to the activities carried out in the sporting clubs of schools. These clubs have special tasks : they select, train and promote the pupils showing aptitudes for sports for high performance activities.

The author mainly refers to aspects that point to the necessity for a new curriculum for volleyball.

In his opinion the new curriculum should include the means used, a selection of the structures for exercises that are to be oriented towards such tasks as : the development of the body adjustment to the specific efforts implied ; the improvement of all the trsining components : the development of the sportsmen's confidence in the assertion of their possibilities.

OPTIMIZAREA ŞI OBIECTIVIZAREA SISTEMELOR DE ACŢIONARE PROGRAMATE VIZÎND DEZVOLTAREA REZISTENŢEI LA ELEVII DIN CICLUL GIMNAZIAL

Prof. GHEORGHE COLEA
Şcoala generală nr. 8 Tecuci, jud. Galaţi

Avînd în vedere orientările date de M.E.Î. în domeniul educaţiei fizice şcolare, orientări care vizează accentuarea dezvoltării motricităţii la elevi precum şi cerinţele stabilite de programa şcolară privind dezvoltarea calităţilor motrice, la şcoala la care lucrez am organizat un experiment care şi-a propus drept obiectiv dezvoltarea rezistenţei la elivii din ciclul gimnazial prin optimizarea şi obiectivizarea sistemelor de acţionare programate.

Alegerea acestei teme s-a făcut din următoarele motive :

— dezvoltarea rezistenţei constituie un obiectiv prioritar în educaţia fizică la nivelul ciclului gimnazial ;
— sistemul unitar de verificare şi apreciere a pregătirii fizice şi sportive a elevilor prezintă cerinţe exacte privind rezistenţa prin stabilirea distanţelor şi baremurilor pentru fiecare notă pe clase şi sexe ;
— literatura de specialitate abundă în critici privind slaba preocupare a profesorilor de educaţie fizică în vederea dezvoltării rezistenţei ;
— rezistenţa este o calitate motrică relativ uşor perfectibilă ;
— condiţiile şcolii în care lucrez permit lucrul pentru dezvoltarea rezistenţei.

Întrucît optimizarea şi obiectivizarea rezistenţei la elevii din ciclul gimnazial prin optimizarea şi obiectivizarea sistemelor de acţionare sînt modalităţi eficiente în direcţia creşterii randamentului activităţii de educaţie fizică şcolară, am considerat că pot pune în faţa cercetării următoarea sarcină :

Influenţa optimizării şi obiectivizării sistemelor de acţionare programate pentru dezvoltarea rezistenţei cu următorii indicatori :

1. evoluţia performanţelor în probele de alergare de rezistenţă din cadrul S.U.V.A. ;
2. — evoluţia vitezei critice ;
3. — evoluţia indicelui pulmonar sau de rezistenţă (Démény).

În organizarea cercetării au fost parcurse următoarele etape :

— stabilirea cadrului problemei de cercetat prin elaborarea planului lucrării ;
— documentarea teoretică ;
— alegerea eşantioanelor de lucru ;
— pregătirea condiţiilor de lucru ;
— stabilirea metodelor de cercetare ;
— aplicarea testelor ;
— elaborarea documentelor de planificare.

Alegerea eşantioanelor de lucru.

Cercetarea a început în anul şcolar 1981—1982 şi a continuat în anul şcolar următor, clasele incluse în experiment fiind următoarele ;

— anul şcolar 1981—1982 ;

— 4 clase experimentale ;
  — clasa a V-a A (17 fete + 13 băieţi)
  — clasa a VI-a C (14 fete + 19 băieţi)
  — clasa a VII-a B (13 fete + 14 băieţi)
  — clasa a VIII-a A (11 fete + 18 băieţi)

Total = 4 clase (55 fete + 64 băieţi = 119 elevi).

— 4 clase de control ;
  — clasa a V-a B (15 fete + 17 băieţi)
  — clasa a VI-a B (19 fete + 13 băieţi)
  — clasa a VII-a A (12 fete + 17 băieţi)

FETE

Tabelul 1

CLASA	Distanța (m)	Testare inițial	Testare final	Progres	Diferență clase experiment.- clase final
V-A-experiment	600	3,10	2,37	33	14
V-B- control	600	2,57	2,38	19	
VI-C- experiment.	600	2,44	2,28	16	8
VI-B- control	600	2,40	2,32	8	
VII-B- experiment.	800	3,50	3,34	16	8
VII-A- control	800	3,34	3,26	8	
VIII-A- experiment.	800	3,40	3,26	14	7
VIII-B- control	800	3,38	3,31	7	

BĂIEȚI

V-A- experiment.	600	2,50	2,21	29	10
V-B-control	600	2,38	2,19	19	
VI-C-experiment.	600	2,26	2,15	11	6
VI-B-control	600	2,25	2,20	5	
VII-B-experiment.	1000	4,16	3,56	20	10
VII-A-control	1000	4,05	3,55	10	
VIII-A-experiment.	1000	4,09	3,54	15	9
VIII-B-control	1000	4,04	3,58	6	

— clasa a VIII-a (17 fete + 14 băieți)

Total = 4 clase (63 fete + 61 băieți = 124 elevi).

În total au fost incluse în studiu 8 clase cu un număr de 243 elevi.

— anul școlar 1982—1983 ;

— 3 clase experimentale ;
  — clasa a VI-a A (20 fete + 14 băieți)
  — clasa a VII-a C (15 fete + 17 băieți)
  — clasa a VIII-a B (14 fete + 14 băieți)

  Total = 3 clase (49 + 45 băieți = 94 elevi)

— 3 clase de control ;
  — clasa a VI-a B (16 fete + 19 băieți)
  — clasa a VII-a B (19 fete + 13 băieți)
  — clasa a VIII-a A (11 fete + 18 băieți)

Total = 3 clase (46 fete + 50 băieți = 96 elevi).

În acest an școlar au fost incluse în studiu 6 clase cu un efectiv de 190 elevi, aceleași clase ca și în anul precedent, cu excepția claselor a VIII-a care au părăsit școala.

Totalul celor 2 ani de studiu a fost de 14 clase cu 433 elevi.

PREGĂTIREA CONDIȚIILOR DE LUCRU

În vederea pregătirii condițiilor de lucru, au fost luate următoarele măsuri :

— măsurarea și marcarea unui traseu ovoidal cu lungimea de 150 m în jurul terenului de handbal ;
— asigurarea cu materialele necesare : cronometre, spirometru, cîntar persoane ;
— înscrierea tuturor elevilor ce urmau a fi cercetați în catalogul pro-

fesorului, pe clase, sexe, în vederea înregistrării datelor de referință ;
— întocmirea celor două variante de planificare.

Metodele de cercetare :

— metoda metrică (măsurarea distanțelor și performanțelor în probele de rezistență și în probele pentru determinarea vitezei critice) ;
— metoda antropometrică (măsurarea greutății) ;
— metoda fiziometrică (spirometrie — măsurarea capacității vitale) ;
— metoda cercetării statistice (calcularea mediei aritmetice a performanțelor pe clase, sexe, determinarea vitezei critice și a indicelui pulmonar)

Precizări :

— pentru calcularea vitezei critice am folosit formula propusă de B. R. Gologcepov și I. G. Travin ;

$$V\,cr. \equiv 1000 - 300/t_{1000} - t_{300}$$

în care t_{1000} și t_{300} reprezintă timpul în secunde realizat de individ pe distanțele de 100 m, respectiv 300 m.

— pentru calcularea indicelui pulmonar am folosit formula lui Démény

$$I.p. - C.V./G$$

în care C. V. reprezintă capacitatea vitală iar G — greutatea corporală.

Aplicarea testelor

S-au aplicat testări inițiale (la începutul anului școlar) și finale (la sfîrșitul anului școlar) privind ;

— performanța la proba de rezistență conform S.U.V.A., măsurată în minute și secunde întregi.
— performanța în probele de 300 m și 1000 m la toate clasele ;
— greutatea — măsurată în kg.
— capacitatea vitală — măsurată în cm cubi.

Elaborarea documentelor de planificare

Pentru dezvoltarea rezistenței au fost alcătuite două variante de planificare :

A. — Planul calendaristic și anexa planului vizînd optimizarea și obiectivizarea sistemelor de acționare programate în vederea dezvoltării rezistenței ;

B. — Planul calendaristic tradițional.

A. — În planul calendaristic anual, ținînd seama de condițiile școlii, **dezvoltarea calităților motrice de bază** este eșalonată succesiv (nu se atacă mai multe calități motrice deodată) și simultan (la toate clasele gimnaziale în aceeași perioadă). Temele destinate însușirii și consolidării deprinderilor motrice sînt asociate cu teme care vizează dezvoltarea calităților motrice de bază.

Pentru dezvoltarea rezistenței au fost planificate, în ultimele 5 săptămîni ale trimestrului I, un ciclu de 10 lecții, folosind sisteme de acționare bazate pe alergarea de durată, iar în ultimele 5 săptămîni ale trimestrului al II-lea un alt ciclu de 10 lecții, folosind sisteme de acționare bazate pe **alergarea repetată** (cu intervale).

Alegerea celor două mijloace de bază (alergarea de durată și alergarea repetată) s-a făcut din rațiunea **optimizării,** înțelegînd prin aceasta selectarea celor mai eficiente, mai raționale mijloace pentru realizarea obiectivului urmărit.

Obiectivizarea sistemelor de acționare se referă la încadrarea lor în elementele de referință, la cuantificarea lor Operînd cu durata și tempoul exercițiilor, am alcătuit sisteme de acționare pentru alergarea de durată, iar prin distanța totală, tempou, mărimea bucăților, durata pauzelor, număr de repetări și caracterul pauzelor, am cuantificat (obiectivizat) alergarea repetată.

Tempoul alergării de durată reprezintă 80% din valoarea vitezei critice medii a colectivului de elevi, separat pe sexe, iar tempoul alergării repetate reprezintă tempoul de cursă corespunzător SUVA pentru nota 7 — varianta a — nota 10 — varianta b — și superior notei 10 — varianta c — cu unele corective aduse în special la clasele a VII-a și a VIII-a.

Pentru exemplificare prezentăm în continuare sistemele de acționare folosite la clasa a V-a — fete ; **Trimestrul I** (alergare durată, tempou de alergare = 42"/100 m., lecția 19 = 3,00 minute ; lecția 20 = 3,15 min. ; lecția 21 = 3,30 min. ; lecția 22 = 3,45 min. ; lecția 23 = 4,00 min.; lecția 24 = 4,15 min. ; lecția 25 = 4,30 min. ; lecția 26 = 4,45 min. ; lecția 27 = 5,00 min. ; lecția 28 = 5,15 min. **Trimestrul al II-lea ;** — Alergare repetată — distanța totală pe oră = 1500 m ; lecția 15 = Însușirea sistemului de lucru, cunoașterea traseului, familiarizarea cu tempoul de alergare, tehnica respirației, organizarea grupelor de lucru ; lecția 16 = tempo 33"/100 m. ; 150 m./49,5" × 10 bucăți, pauză 1' ; lecția 17 = tempo 33"/100m., 150 m./49,5" × 4 bucăți, pauză 1' + 300m./99" × 3 bucăți,

pauză 2' ; lecția 18 = tempo 33"/100m., 300m./99" × 5 bucăți pauză 2' ; lecția 19 = tempo 31"/100m., 150m./46,5" × 10 bucăți, pauză 1' ; lecția 20 = tempo 31"/100m., 150m./46,5" × 4 bucăți, pauză 1' + 300m./93" × 3 bucăți, pauză 2' lecția 21 = tempo 31"/100m. 300m./93" × 5 bucăți, pauză 2' lecția 22 = tempo 29"/100m. 150m./43,5" × 10 bucăți, pauză 1' lecția 23 = tempo 29"/100m. 150m./43,5" × 4 bucăți, pauză 1' + 300m./87" × 3 bucăți, pauză 2' lecția 24 = tempo 29"/100m. 300m./87" × 5 bucăți, pauză 2'.

Indicații metodice

În scopul activizării elevilor și al participării lor conștiente se iau următoarele măsuri ;

— se alcătuiesc grupe omogene de 8—12 elevi, formația de lucru — coloană cîte unul ;

— tempoul de alergare comunicat de profesor este imprimat grupei de conducătorul din fața plutonului ;

— elevii trec la conducerea grupei prin rotație, după fiecare bucată de alergare ;

— se urmărește realizarea alergării „pas în pas" ;

— în pauză grupele pot fi împărțite în subgrupe și au la dispoziție mingi pentru pase de fotbal, volei, handbal, ce se execută în cerc, pătrat, triunghi, aruncări la poartă de la 9 m, 7 m, etc ;

— în unele pauze se ia pulsul, în genul testului Ruffiér ;

— în fiecare lecție se face concurs individual sau între echipe în ceea ce privește găsirea tempoului ;

— se acordă note unor elevi în funcție de depistarea tempoului și participarea la programul stabilit.

B. — Varianta a II-a de planificare — planul calendaristic tradițional — a prevăzut pentru dezvoltarea rezistenței practicarea globală a jocului de fotbal și handbal, precum și efectuarea unei alergări de durată în tempo uniform în fiecare lecție în trimestrele I și III, timp de 2' la clasele a V-a și a VI-a și de 3' la clasele a VII-a și a VIII-a.

CLASELE EXPERIMENTALE au lucrat după varianta A, iar CLASELE DE CONTROL au lucrat după varianta B a planificării.

REZULTATELE ȘI INTERPRETAREA LOR

În cadrul probelor de rezistență au fost urmăriți următorii indicatori ;

a. — media performanțelor pe clase și sexe la probele de control ;

b. — extensia performanțelor ;

c. — raportarea performanțelor la cerințele SUVA ;

d. — compararea rezultatelor cu alte rezultate publicate în presa de specialitate.

a. — Analizînd datele din **tabelul 1** se constată că progresele înregistrate de elevii claselor experimentale sînt evident mai mari decît cele ale claselor de control, la fete cu 14" la clasa a V-a, cu 8" la clasa a VI-a, cu 8" la clasa a VII-a și cu 7" la clasa a VIII-a, iar la băieți cu 10" la clasa a V-a, cu 6" la clasa a VI-a, cu 10" la clasa a VII-a și cu 9" la clasa a VIII-a. În anul școlar următor progresele claselor experimentale depășesc pe cele ale claselor de control la fete cu 5" la clasa a VI-a, 11" la clasa a VII-a și 19" la clasa a VIII-a, iar la băieți respectiv cu 3 sec., 8 sec. și 6 secunde.

b. — Extensia performanțelor se reduce mai mult la clasele experimentale, demonstrînd o tendință de omogenizare chiar și în condițiile creșterii generale a performanțelor. Astfel, la fete reducerea extensiei performanțelor la clasele experimentale este de 13", iar la clasele de control de 2" pe întreg ciclul gimnazial, iar la băieți este de 6" la clasele experimentale față de 1" la clasele de control.

c. — Raportat la baremurile SUVA situația se prezintă astfel : la clasele experimentale la băieți sînt două note de 7, una de 8, trei de 9, șapte de 10 și treizeci și două peste 10, iar la clasele de control sînt două note de 6, trei note de 7, cinci note de 8, nouă note de 9, nouă note de 10 și 23 note peste 10. La fete la clasele experimentale sînt doar două note de 10, celelalte peste 10, iar la clasele de control sînt două note sub 10, trei note de 10 iar celelalte peste 10. Evident, rezultatele claselor experimentale sînt superioare celor de control.

Se remarcă faptul că pentru fete nivelul cerințelor SUVA la proba de rezistență este prea lejer și totodată nestimulativ, în timp ce la băieți este bine corelat cu potențialul lor biomotric.

d. — În comparație cu rezultatele obținute de elevii de la Școala generală din Sînteu, județul Bihor, publicate în revista „Educație fizică și sport" nr. 3/1980 se constată că la fete în timp ce la clasele de control re-

zultatele sînt inferioare în medie cu 1", la clasele experimentale rezultatele sînt superioare în medie cu 5" pe întreg ciclul gimnazial. La băieți la clasele de control rezultatele sînt superioare cu 11" iar la clasele experimentale cu 13", media pe ciclul gimnazial. Într-un experiment efectuat la Timișoara cu fete din clasa a IV-a, vizînd dezvoltarea rezistenței s-au obținut rezultate asemănătoare.

Un alt aspect urmărit în experiment a fost evoluția **vitezei critice**, viteză în care consumul de oxigen este egal cu posibilitățile organismului de a asigura necesarul de oxigen. Rezultatele evidențiază progrese mai mari la clasele experimentale față de cele de control în medie cu 0,14 m/s la fete și cu 0,15 m/s la băieți.

De asemenea, indicele pulmonar prezintă creșteri mai pronunțate la clasele experimentale în comparație cu clasele de control, cu 6 unități la fete și cu 4 unități la băieți.

Concluzii

Noul mod de abordare a problemei dezvoltării rezistenței prin optimizarea și obiectivizarea sistemelor de acționare și-a dovedit necesitatea, conducînd la rezultate superioare. Programarea cantității de lucru în funcție de clasa, sexul, gradul de pregătire, cerințele SUVA și rezultatele obținute pe etape, poate asigura acumulări calitative în îmbunătățirea indicilor de rezistență. Optimizarea și obiectivizarea sistemelor de acționare programate în vederea dezvoltării rezistenței crează un cadru concret pe baze științifice în desfășurarea activității și duce la mărirea densității lecției de educație fizică, la creșterea randamentului său, la sporirea eficienței activității de educație fizică.

Întrucît la fete baremurile actuale de notare la probele de rezistență conform cerințelor SUVA sînt prea ușoare, nestimulative, se impune corelarea lor cu potențialul lor biomotric.

BIBLIOGRAFIE

BOBEI C. — Pentatlonul atletic școlar, Editura Sport-Turism, București 1978.
GÎRLEANU D., TĂNĂSESCU I. — Poliatloane. Pregătirea copiilor și juniorilor, E.S.T. București, 1981.
MITRA GH., MOGOȘ ALEXANDRU — Dezvoltarea calităților motrice, E.S.T. București, 1977.
MITRA GH., MOGOȘ AL. — Metodica educației fizice școlare, E.S.T., București, 1980.
NOVICOV A., MATVEEV L. — Teoria și metodica educației fizice., E.S.T., București, 1980.
Programele de educație fizică pentru ciclul gimnazial — edițiile 1975 și 1978.
Revista „Educație fizică și sport. 1969—1982.

GH. COLEA : Optimisation et objectivisation des systèmes d'actionnement programmés visant le développement de la résistance des élèves du cycle gymnasial

En se proposant comme objectif le développement de la résistance des élèves du cycle gymnasial en faisant appel à l'optimisation et à l'objectivisation des systèmes d'actionnement programmés, l'auteur a organisé une intéressante étude, dans le cadre de l'école où il déroule son activité profesionnelle ; il a étudie : l'évolution des performances obtenues aux épreuves de course de résistance dans le cadre du S.U.V.A. : l'évolution de la vitesse critique ; l'évolution de l'indice pulmonaire ou de résistance Conclusion : la programmation de la quantité de travail, en fonction de la classe, du sexe, du degré d'instruction, des exigences S.U.V.A., peut assurer des accumulations qualitatives en ce qui concerne l'amélioration des indices de résistance.

GH. COLEA : Optimizing and Objectifying Programmed Acting Systems Aimed at Developing Resistance in Middle-School Pupils

Making it its aim to develop resistance in middle school pupils by optimizing and objectifying the programmed acting systems, the author undertook a most interesting study he carried out in the schools he works at, which concentrated on : the evolution of performance in the resistance race events part of the S.U.V.A. ; the evolution of critical speed ; the evolution of the lung and resistance pointeres. The conclusion he drew that by programming the amount of work in terms of the class, sex, degree of training and demands according to the S.U.V.A. one obtains qualitative accumulations conducive to the improvement of resistance pointers.

TEHNICĂ - METODICĂ - ANTRENAMENT

BAZELE JOCULUI DE RUGBY

Antrenor emerit DUMITRU IONESCU
Universitatea Timişoara

De mult timp, oamenii încearcă să-şi dirijeze propria lor evoluţie, utilizînd diverse sisteme de educaţie.

În acest sens, jocurile sportive, care au mari influenţe asupra formării şi modelării caracterelor, au fost şi sînt folosite ca mijloace de formare a acestora.

De ce rugby ?

„Pentru că declanşează toate forţele fizice acumulate, le dezvoltă, punîndu-le în serviciul unei raţiuni lucide, pline de energie, care rămîne supusă şi calmă, pentru că rugbyul este un joc educativ, esenţial pentru formarea caracterelor" — spune un mare jucător de rugby englez, lordul Wakefield.

Chiar de la primele faze pe care le urmăreşte, cel ce priveşte prima dată un meci de rugby este frapat de intensitatea confruntării bărbăteşti, caracteristică esenţială a acestei discipline sportive de mare angajare fizică şi psihică.

În nici o altă disciplină sportivă, contactul direct, dur cu adversarul nu este împins atît de departe, nu reprezintă un element atît de capital. Nici un alt joc sportiv nu facilitează atît de mult confruntarea nemiloasă, individuală şi colectivă între adversari.

Excluzînd gesturile brutale, riscante, neadmise de regulile jocului, restul în rugby înseamnă luptă aprigă în cea mai proprie accepţie a noţiunii. Întreaga fizionomie a spectacolului rugbystic este marcată de această trăsătură.

„Este un joc dur şi aceasta constituie una din virtuţile sale principale — mă port dur cu tine, pentru că te respect" — spune, în continuare, marele jucător englez, lordul Wakefield.

Din toate timpurile, oamenii s-au luptat sau s-au jucat de a se lupta. Originea jocurilor la oameni este foarte veche, poate chiar dinaintea lui homo sapiens, dar toate acestea au fost descrise detaliat de cunoscutul ziarist francez H. Garcia în **„Fabuloasa istorie a rugbyului"**, care spunea că istoria rugbyului este la fel de pasionantă ca oricare alta, mai mult, ea aparţine patrimoniului cultural al omenirii.

Pe noi, tehnicienii, ne interesează să exploatăm istoria rugbyului pentru a înţelege mai bine bazele jocului, nu simpla naraţiune a evoluţiei sportive. Iar istoria ne demonstrează adevărata natură a rugbyului, lupta bărbătească fiind pe primul plan, dar este vorba de un joc colectiv de luptă.

Formele jocului modern au apărut începînd din anii 1882—1883, cînd echipa colegiului Oxford a adoptat tactica paselor sau, mai bine spus, atacul clasic.

Adoptarea acestei tactici corespunde, în realitate, cu o lărgire a liniei de front. Ea a fost inventată pentru a face ca purtătorul de balon sau balonul să avanseze, dar în nici un caz să reculeze.

Formele jocului modern poate să-i facă pe unii, aşa-zişi tehnicieni, să afirme că rugbyul este un joc banal de pase. Este adevărat că circulaţia balonului a crescut odată cu evoluţia jocului, dar structurile interioare de la care se realizează această evoluţie sînt aceleaşi din totdeauna. Analiza jocului modern ne-o demonstrează astăzi ca şi ieri :

— lupta oamenilor este pe primul plan ;

— jocul este tot timpul bazat pe înfruntare colectivă ;

— eşti în situaţie de atac atunci cînd poţi să avansezi în raport cu linia de front.

Ceea ce nu este evident pentru toată lumea şi trebuie subliniat este raportul existent între circulaţia balonului şi mişcarea jucătorilor în teren.

În toate jocurile practicate cu balonul se pune aceeași problemă :

— care este importanța jocului fără balon ?

— care este importanța jocului cu balonul ?

Aproape trei sferturi de secol, metoda tradițională de învățare a jocului a acoperit importanța jocului fără balon. Analizînd rugbyul practicat acum, constatăm, ca și în trecut, că structura este aceeași :

— cîștigarea balonului este rezultatul dominației unei lupte de înfruntare ;

— trebuie să facem să progreseze linia de front către terenul de țintă advers ;

— este atacant sau apărător numai acela care avansează sau reculează în raport cu linia de front ;

— avansarea are tot timpul un sens colectiv și unitar ;

— noțiunea de „avansare" are tot timpul aceeași importanță ;

— balonul revine tot timpul acelei echipe care avansează.

Singurele lucruri care s-au schimbat sînt formele de înfruntare.

În trecut, erau peste tot două mase compacte de jucători care se înfruntau. Astăzi, aceste blocuri gigantice nu mai există, s-au dispersat pentru a ocupa o suprafață mai mare.

Linia de front s-a lărgit și trebuie ca la un ritm crescut fără încetare în decursul anilor, ca urmare a unei mai bune condiții fizice a jucătorilor, ca și a unei viteze de execuție să facem față alternanței între dispersiune și concentrație.

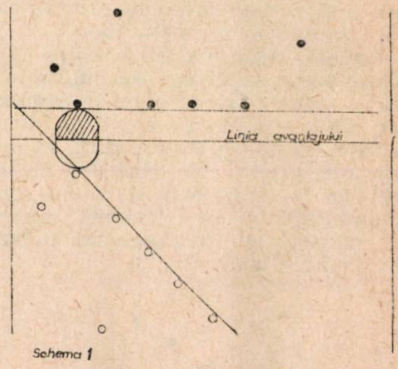
Cum vom vedea, acest extraordinar dinamism al jocului actual pune în evidență el însuși aceleași structuri și ne amintește de legile rugbyului din totdeauna.

În Franța, în perioada dintre cele două războaie mondiale, numeroși jucători găseau modalități noi de joc, mai elegante, mai spectaculoase, joc cu atacuri clasice, maniera **à la française**.

Dar dezvoltarea jocului deschis s-a făcut nu numai pe îmbunătățirea calităților motrice ale jucătorilor sau a modalităților spectaculoase care le-a permis o mai bună circulație în teren, ci mai ales pe reglementarea jocului la grămadă ordonată și, în special, aceea a talonajului.

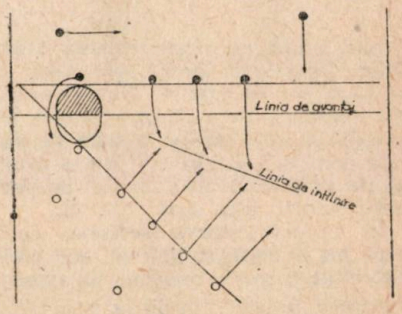
Reglementările făcute de **International Board** s-au datorat incidentelor teribile ca urmare a luptei pentru plasarea capului liber în grămadă și a trapezului efectuat de taloneur.

Această reglementare a avantajat echipa care introducea balonul, permițîndu-i să-l cîștige în proporție de 9 din 10, fapt care a făcut ca echipele să se așeze în teren în funcție de aceasta, și anume : una în profunzime, cealaltă pînă la limita de „afară din joc" **(fig. 1)**.



Schema 1

În felul acesta, s-a schimbat și linia de întîlnire, care se situează acum în spatele liniei avantajului (linia de introducere), ceea ce face ca mai mult de jumătate din jucătorii echipei care a beneficiat de introducere să se găsească în poziție de „afară din joc", în consecință „în reculînd" **(fig. 2)**.



Schema 2

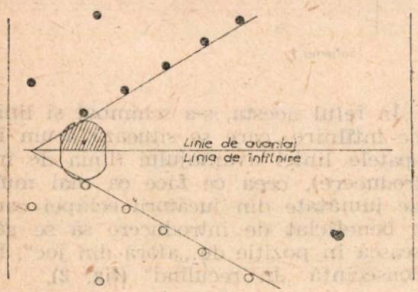
Rezultă că nu posesia balonului îi dă superioritate, avantajul aparține în acel moment echipei care face să avanseze linia de front, fie că este concentrată, fie că este lărgită.

Și astăzi, la grămada ordonată, reglementările făcute pentru protecția jucătorilor, care însă avantajează o echipă să cîștige balonul într-o luptă mult mai formală decît înainte, forța rămîne aceeași lege — balonul revine tot timpul echipei care avansează.

De fapt, cîștigarea balonului, în cazul în care nu domini, este în contra sens cu noțiunea „a avansa", pentru că reculezi.

Atacantul este cel care avansează, pentru că el își impune dominația sa, iar cel care cîștigă balonul, dar nu poate să reziste presiunii adverse, pierde capacitatea de a-l utiliza.

Înainte, cînd cele două echipe aveau șanse egale să cîștige balonul, treisferturile puteau să se așeze în profunzime fără consecințe negative, întrucît adversarul făcea același lucru. În cazul atacului clasic, cele două linii de treisferturi se întîlneau la nivelul liniei avantajului și, în consecință, cele două pachete de înaintare nu trebuiau să reculeze mult **(fig. 3)**.

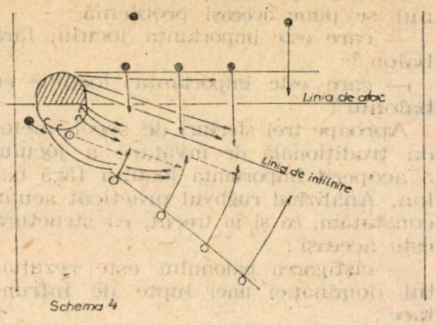


Schema 3

Dar odată cu reglementarea talonajului, întîlnirea dintre cele două linii se face net în spatele liniei avantajului echipei care a cîștigat balonul. Înaintașii acestei echipe trebuie să reculeze pentru a fi „în joc" sau să aștepte să fie (depășiți) puși „în joc" de partenerii veniți din spate **(fig. 4)**.

În timpul cîtorva secunde, echipa care nu a cîștigat balonul, dar care a exercitat o mare presiune va avea toți jucătorii în situația de „a avansa", iar cea care posedă balonul va fi în inferioritate, avînd mulți jucători „afară din joc".

Deci, echipa care creează pericolul este cea care are cea mai mare presiune — care avansează —, în timp



Schema 4

ce cealaltă care posedă balonul, dar nu poate rezista acestei presiuni, se găsește în incapacitate de „a avansa" și, pe această reculare, pierde balonul. Mai mult, avantajul pe care și l-a creat echipa care domină, impunînd linia de front dincolo de linia avantajului, este foarte important, întrucît toți jucătorii sînt în postură de „a avansa".

Așa cum arătam și în trecut, dominația este marcată de o progresie colectivă, balonul revenind tot timpul echipei care avansează. Această lege creează ecuația **„a avansa = a ataca"**.

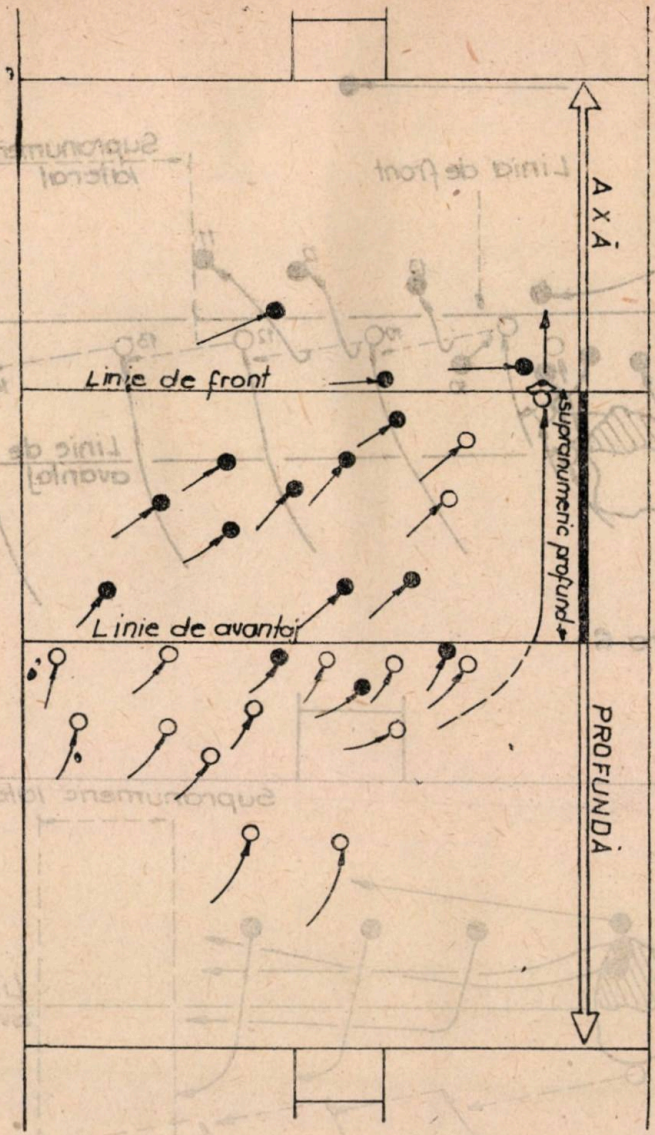
Linia de front ancestrală, care astăzi se limitează la jucătorii primei linii, este departe de a fi dispărut, ea doar s-a lărgit, datorită circulației balonului.

În rugbyul modern, care se caracterizează printr-o mare circulație, avantajul revine echipei care poate să-și plaseze mai mulți jucători în situația de „a avansa", în raport cu linia de front.

Dar această situație nu rezolvă problema esențială a jocului. Trecerea liniei avantajului îi conferă un avantaj numeric, dar pentru a menține această presiune maximă este necesar ca numărul de jucători să se organizeze și să se reorganizeze fără încetare, conservînd unitatea de acțiune care va crea eficacitatea forței colective.

Progresia trebuie să se efectueze cît mai repede, pentru a nu da posibilitatea adversarului să-și refacă sistemul defensiv. Ea trebuie să se facă avînd grijă de a-i asigura continuitate mișcării care avansează, unitatea întregii echipe în mișcare către înainte.

Toți jucătorii care progresează trebuie să mențină relații cu partenerii. Permanența acestor relații este nece-

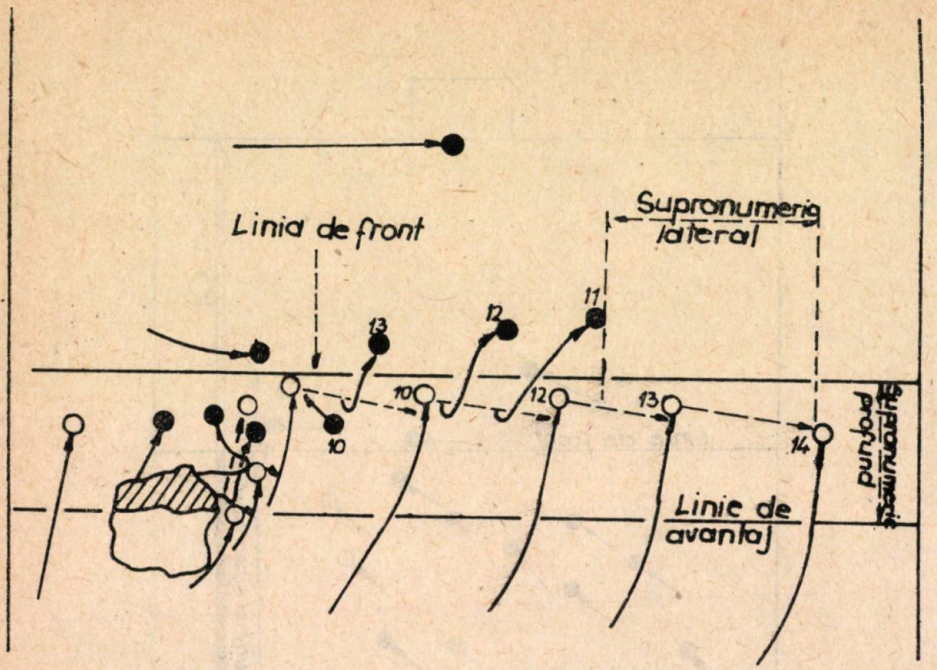


Schema 5

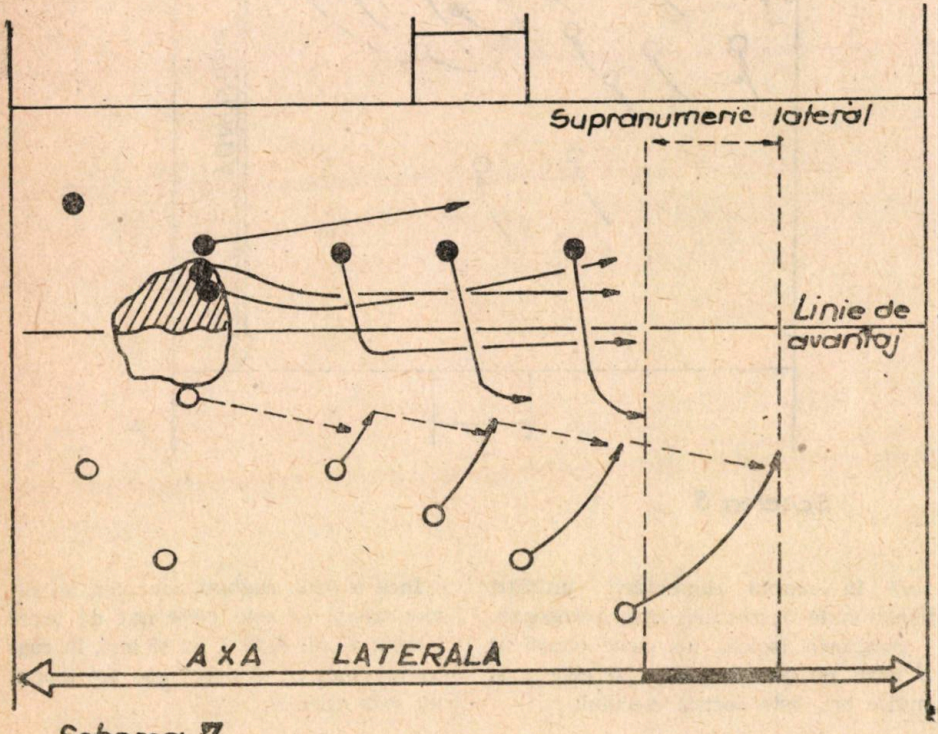
sară în scopul conservării unității funcționale a mișcării care avansează.

Progresia izolată nu poate constitui o bază de joc tactică. De cele mai multe ori, este sortită eșecului.

Încă o dată, rugbyul modern ne demonstrează că este guvernat de legile jocului vechi. Astăzi, ca și ieri, în rugby noțiunea „a avansa" are tot timpul un sens colectiv.



Schema 6



Schema 7

Primul obiectiv tactic fundamental este de a impune jocul dincolo de linia avantajului cu un număr mai mare de jucători organizați.

Pentru a atinge acest obiectiv tactic, este obligatoriu să avansezi cu un număr mai mare de jucători pentru dobîndirea unui avantaj numeric care va permite echipei să obțină un raport de forțe favorabil ei.

Acest supranumeric constituie un supranumeric real și este obținut prin progresie, dincolo de linia avantajului, pe axa longitudinală a terenului care se numește „axa profundă" **(fig. 5).**

Pe măsură ce se progresează, mai sînt adversari la nivelul liniei de front care pot să se opună, de aceea treisferturile care ocupă lărgimea terenului sînt obligate să degajeze această presiune în lateral. În acest caz, supranumericul creat pe o „axă profundă" se va găsi pe o „axă laterală". Dar supranumericul profund rămîne tot timpul un cîștig al echipei care avansează chiar dacă se deplasează în lateral **(fig. 6).**

Aceste două tipuri de supranumeric nu trebuiesc confundate :

— **supranumericul profund** este cel care se realizează pe o „axă profundă", dincolo de linia avantajului, în direcția liniei de but adverse ;

— **supranumericul lateral** este cel care se realizează dincolo de extremitatea laterală a opoziției, în direcția marginii. El poate fi un bun mijloc de a depăși linia avantajului, dar poate, de asemenea, să nu reușească niciodată să o treacă, cu toate că s-ar situa pe o „axă profundă" (cursa dreaptă a unei aripi demarcate) și niciodată nu se va produce un supranumeric real, dincolo de linia avantajului **(fig. 7).**

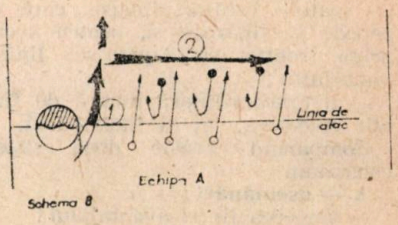
Mai mult, dacă supranumericul lateral este obținut din interiorul terenului echipei care are balonul, crearea supranumericului real (profund) este compromisă.

Două mari echipe străine de rugby, pe care le vom numi arbitrar „A" și „B", și al căror joc îl analizăm, au ilustrat elocvent aceste două sisteme : utilizarea axei profunde și utilizarea axei laterale.

— Echipa „A" utilizează ca sistem de joc crearea supranumericului pe o axă profundă.

Marginea și grămada sînt folosite ca rampe de lansare a acestei manevre — trecerea liniei avantajului cît mai repede posibil în apropierea momentelor fixe cu un număr mai mare de jucători pentru a crea o mare presiune la nivelul liniei de front.

Cînd adversarul a părăsit lărgimea terenului, venind să oprească progresia echipei „A", aceasta trimite balonul la aripă pentru a exploata supranumericul creat pe axa profundă **(fig. 8).**

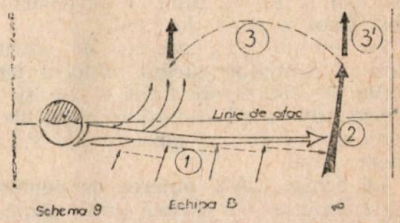


Schema 8

— Echipa „B" utilizează axa laterală ; după cîștigarea balonului la momente fixe îl trimite la aripă pentru a o plasa în debordare. Aceasta nu poate să ajungă în terenul de țintă advers, mișcarea care avansează este continuată ca urmare a unei lovituri de picior de recentrare pe înaintașii veniți din urmă, lansați de către aripa care a depășit linia avantajului **(fig. 9).**

Aceste două sisteme sînt emanate de același principiu, de conservare a relațiilor dintre parteneri, al unității funcționale și al continuității mișcării care avansează.

Formele sînt diferite, pentru mijloacele cu care se realizează sînt diferite.



Schema 9

Echipa „A" necesită înaintași foarte solizi, capabili individual de a domina forța de contact a adversarului pentru a putea să asigure ca eliberarea balonului să se facă în timp util, pe liniile prevăzute avansării în organizarea dinamică a grupei.

Așadar, acest procedeu implică :

— o mare capacitate de rezistență și de dominație individuală în contactul om contra om;

— o organizare permanentă a progresiei (joc fără balon — plasament activ), creînd posibilitatea demarajului către înainte.

Echipa „B" — maniera sa de joc constă în a duce balonul la aripă în condiții care să permită continuarea progresiei pe înaintașii lansați.

Acest sistem cere :

— ca lovitura de picior să fie dată foarte aproape de linia avantajului, în spatele liniilor dinapoi, care urcă repede în apărare și, pentru aceasta, aripa trebuie să depășească linia avantajului ;

— o extraordinară muncă de fixare atît colectivă, cît și individuală.

Comparînd aceste două sisteme, constatăm :

A — asemănări :

— trecerea liniei avantajului ;

— conservarea unității funcționale a echipei (relația înaintași și treisferturi) ;

— o mare capacitate de penetrație (la echipa „A" prin înaintași, la echipa „B" prin centri).

B — diferențieri :

— la echipa „A", utilizarea axei profunde dincolo de linia avantajului înainte de a utiliza axa laterală ;

— la echipa „B", utilizarea axei laterale, înaintea utilizării axei profunde, fie prin aripă, fie prin înaintașii lansați care depășesc linia avantajului mai tîrziu.

Prima schemă (a echipei „A") prezintă interes de a juca imediat în fața unui adversar diminuat numeric.

A doua schemă consistă în a trimite balonul la aripă după ce adversarul a fost fixat la linia de front.

La echipa „B", puterea de pătrundere a centrilor curăță mijlocul terenului de înaintașii liniei a 3-a și fixează adversarii direcți către mijlocul terenului, ceea ce conservă un spațiu mare aripii.

La echipa „A", puterea de penetrație a înaintașilor atrage liniile dinapoi către mijlocul terenului, după ce a pus în „afară din joc" sau a fixat înaintașii adverși, ceea ce creează superioritate liniilor dinapoi.

Cum constatăm, motorul celor două sisteme este puterea de penetrație de la care decurge capacitatea de fixare.

Noi știm că „a fixa" este înainte de toate oprirea deplasării în lateral a adversarului, deci, de a stăpîni jocul pe axa laterală.

Dar nu se poate stăpîni jocul pe axa laterală dacă nu îl domini pe axa profundă.

Dominarea pe „axa profundă" are două consecințe majore asupra jocului. Prima este de a avansa, a doua — de a reduce progresia adversă, eliberînd axa laterală.

De menționat că fixarea (stăpînirea jocului lateral) devine fără efect pentru progresie, dacă liniile dinapoi s-au așezat în profunzime. Exemplu : lansînd liniile dinapoi așezate în profunzime, care trebuie să transporte balonul dincolo de linia avantajului (de la momentul fix de unde a venit), adversarul are posibilitatea să parcurgă un spațiu mai mare de teren decît purtătorul de balon care, pe lîngă alergare, trebuie să controleze balonul, să-l paseze și să încerce să facă și fixarea.

Multe echipe au adoptat acest sistem de joc, atacul clasic, dar au uitat conținutul esențial — așezarea liniilor dinapoi, inteligența jocului fără balon și fixarea.

Circulația balonului pînă la aripă era întărită la echipa „B" de dominarea adversarului, la momente fixe, de circulația în teren a jucătorilor, de fixarea adversarului la nivelul centrilor, ceea ce ilustra de o manieră elegantă că lupta oamenilor este pe primul plan.

Jocul modern care se caracterizează printr-o mare circulație a jucătorilor, o mișcare neîntreruptă care face să progreseze linia de front către butul advers, este o chintesență a rugbyului din totdeauna.

Analizînd formele actuale în care se manifestă legile de bază ale rugbyului, constatăm :

a) la grămada ordonată, toate baloanele eliberate în reculînd reduc posibilitatea de a le transporta dincolo de linia avantajului, și invers, cînd sînt cîștigate în avansînd. Balonul trebuie scos cînd presiunea adversarului este la punctul maxim de împingere. Presiunea foarte slabă a adversarului în grămada ordonată nu este tot timpul bună, trebuie să împingi atîta timp cît simți presiunea adversarului.

b) la grămada spontană, domeniu particular, același efect ca și la grămada ordonată. Se poate remarca că este foarte ușor să ajungi în număr mai mare de jucători la aceste aglo-

merări decît adversarul, dar trebuie să realizezi gesturi corespunzătoare criteriilor de eficacitate fie că avansezi, fie că reculezi. La acest moment de joc, toată progresia liniei de front creează o dinamică de mişcare în avansînd care trebuie exploatată favorabil de jucători prin organizări şi reorganizări. Mişcarea care avansează trebuie să se reorganizeze în permanenţă pentru a recrea mişcarea care avansează.

Pe de altă parte, noi avem adesea ocazia să constatăm că balonul, fiind în posesia unui jucător care reculează în momentul contactului, revine echipei care avansează fie că partenerii săi nu pot face faţă adversarului, fie că abordînd o grămadă spontană în „avansînd" izolează purtătorul de balon.

Pentru a conserva balonul într-o grămadă spontană cu mingea la pămînt, trebuie să avansezi, pentru că, în acest caz, balonul nu poate fi conservat sau cîştigat decît printr-o împingere colectivă.

De asemenea, remarcăm că atunci cînd balonul devine nejucabil într-o aglomerare, regulamentul penalizează echipa responsabilă de blocajul jocului sau, dacă se creează o stare de incertitudine, repunerea în joc prin grămadă ordonată este acordată echipei care avansa înainte de blocaj sau dacă forţele de împingere se anulau se dă echipei care se afla în terenul advers.

Atribuind responsabilitatea blocajului echipei dominate, făcînd beneficiară echipa care avansează, observăm că legiuitorul respectă de o manieră logică legile rugbyului din totdeauna — balonul revine echipei care avansează.

c) la margine; această repunere a balonului în joc marchează, ca şi la grămada ordonată, caracterul luptei de înfruntare inerent rugbyului. Marginea este un mijloc de a cîştiga balonul. Dar dacă posesia balonului permite de a avea iniţiativa de acţiune, ea nu procură nici un alt mijloc enunţat pînă acum de a-l transporta cît mai repede către butul advers — atunci cînd ai cîştigat balonul, problema rămîne aceeaşi — „a avansa".

d) în joc deschis; jocul deschis este, de fapt, a lărgire a liniei de front. El are ca scop căutarea unei breşe pe un front mai larg în intervalele barajului advers sau la extremităţile acestuia.

Jocul deschis consistă pentru jucătorii liniilor dinapoi să progreseze pentru a depăşi linia avantajului făcînd să circule balonul în lateral. În jocul deschis apare nonsensul că trebuie să avansezi făcînd să circule balonul în lateral — în jocul de penetraţie grupat al înaintaşilor acest paradox nu există.

e) jocul fără balon: în toată progresia colectivă fără balon trebuie să se facă presing. Cum indică numele său, este vorba de o presiune, de capacitatea unei echipe de a-şi impune presiunea sa adversarului şi de a o menţine pe toată durata jocului.

Această definiţie poate să ne sustragă de la a distinge un presing fără balon de un presing cu balon, pentru că acest fenomen răspunde şi într-un caz şi în celălalt la una şi aceeaşi funcţiune a jocului: a avansa şi a asigura necesitatea continuităţii mişcării care avansează.

Presing cu balonul:

— în penetraţie cu înaintaşii pe lîngă grămadă sau în joc grupat dinamic;

— în joc deschis, cu liniile dinapoi fie printr-o trecere a liniei adverse, fie printr-o debordare.

Presing fără balon:

— presing colectiv la toate nivelurile.

f) toţi jucătorii care nu-şi domină adversari la punctul de contact creează o dinamică de joc „în reculînd". Efectul luptei om contra om se face simţit în interiorul mişcării ca o undă seismică, foarte tare în epicentrul acesteia, diminuîndu-se către periferie. Atîta timp cît partenerii celui care avansează dispun de o situaţie „în avansînd" propice refacerii liniilor de cursă vizavi de viitorii lor adversari direcţi, asigură continuitatea mişcării care avansează, creînd pentru adversari, aşa cum spuneam, o dinamică de joc „în reculînd". Dacă partenerii celui care avansează nu dispun de o situaţie „în avansînd", datorită slăbirii presiunii, se pierde stăpînirea jocului cu balonul, dînd posibilitatea adversarului să domine, situaţia inversîndu-se.

Aşa se construieşte, se conservă sau se distruge dinamica mişcării care avansează. În consecinţă, acţiunile ofensive găsesc forţe în propria lor progresie.

În toate cazurile, pe plan colectiv sau pe plan individual, la nivelul liniilor dinapoi sau al pachetului de înaintași, observăm același fenomen, de unde și necesitatea de a sintetiza principiile care guvernează acest joc sportiv :

a) a progresa obligatoriu la nivelul liniei de front colectiv, cu sau fără balon ;

b) a domina adversarul sub toate formele (regulamentar, bineînțeles) la nivelul liniei de front pentru a elibera balonul în mișcarea care avansează ;

c) asigurarea continuității mișcării care avansează.

Deci, practicarea unui rugby modern trebuie să țină seama de aceste principii fundamentale care îi asigură continuitate jocului.

Pentru a realiza acest rugby complet este necesară practicarea unui joc în continuă mișcare, care se traduce prin:

— organizări și reorganizări ale mișcării care avansează, circulație permanentă a balonului și a jucătorilor ;

— susținere ofensivă permanentă pentru asigurarea continuității mișcării care avansează ;

— apărări întărite — după o situație de echilibru în primul timp, jocul trebuie să continue : atac la mîna a doua, a treia etc.

D. M. IONESCU : Les bases du rugby

En considérant que dans tous les cas, sur le plan collectif ou individuel, on observe, au niveau des lignes arrière ou du paquet des avants, le même phénomène — la dynamique du mouvement qui avance —, l'auteur pense qu'il est utile de synthétiser les principes gouvernant le rugby : progresser obligatoirement au niveau de la ligne de front collectif, avec ou sans balle ; dominer l'adversaire, sous toutes les formes, au niveau de la ligne de front afin de libérer la balle dans le mouvement qui avance ; assurer la continuité du mouvement d'avance. Cette présentation est accompagnée d'amples exemples pratiques et d'illustrations schématiques des principes gouvernant le rugby moderne.

D. M. IONESCU : Basic Principles in Rugby Playing

Starting from the idea that, in all cases, either collectively or individually, the same phenomenon occurs — a dynamic advance movement — at the level of both backward or forward players, the author finds it useful to lay down the principles governing rugby playing. They are the following : the compulsory advance at the level of the collective front line, with or without the ball ; the domination over the opponents under all forms at the level of the front line in order to release the ball within the advance movement ; the provision of a continuous advance movement. The author moreover offers a great number of practical examples, and graphically illustrates the principles governing rugby playing today.

O METODĂ PRACTICĂ DE MĂSURARE A CAPACITĂȚII ANAEROBE

Prof. dr. VASILE DUMITRESCU — C.N.E.F.S.

În conducerea obiectivă a oricărei activități umane se caută mijloace de obiectivizare care să permită analiza stadiului la diferite momente al unei acțiuni ce se vrea dirijată conștient, cu cît mai puține influențe ale întîmplării în determinarea evoluției.

Se afirmă, deseori, că nivelul cunoașterii umane este limitat istoric de lipsa mijloacelor tehnice de măsurare.

Pentru specialiștii din sport este foarte important să poată măsura cît mai direct și cu mijloace la îndemîna oricui capacitatea de efort anaerob. În condiții de laborator, există mijloace tehnice — a căror fidelitate este considerată bună, deci, utilă — de apreciere a nivelului de pregătire anaerobă. Toată tehnologia respectivă are însă un mare defect, și anume acela de a nu fi specifică pentru multe activități sportive, de a fi greu transportabilă și pusă în funcțiune în condițiile terenului sportiv. Totodată, mediul laboratorului în care se recoltează datele nu stimulează în așa măsură participarea volitivă a sportivului încît să pună în valoare întreaga capacitate anaerobă de care acesta este capabil. Aceste situații se fac simțite, mai ales, la aprecierea posibilităților consacraților Cei care urmează să înceapă de-abia acum activitatea sportivă, din cadrul cărora vom selecționa sau dorim să selecționăm pe cei mai dotați pentru activitățile cu pondere mare a capacității anaerobe, ajung mai greu, sau chiar deloc, direct, chiar în momentul selecției inițiale, la laboratoare pentru a fi testați. Pe de altă parte, chiar și pentru sportivii consacrați testarea în laborator este prea distanțată în timp și, uneori, departe de specificul probei practicate.

Există însă o tehnică recunoscută și recomandată de specialiștii în fiziologia eforturilor fizice care poate fi la îndemîna oricărui practician care dorește să cunoască mai bine și curent capacitatea anaerobă a sportivilor săi. Este vorba de testul Margaria-Kalamen.

Acest test Margaria-Kalamen este recomandat și de simplitatea sa. Singurele dotări tehnice care se cer constau dintr-un cronometru și o scară care are cel puțin 9 trepte și o suprafață plată în fața primei trepte de cel puțin 6 metri, pentru elan.

În desenul pe care-l prezentăm (pag. 50) se poate urmări modul de efectuare a testului Margaria-Kalamen.

Subiectul nostru — sportivul căruia vrem să-i apreciem nivelul capacității anaerobe cu ajutorul testului Margaria-Kalamen — se află în punctul A (de pe desen). Din acest punct începe să alerge pe un teren plat cu o lungime de minimum 6 metri, înainte de a începe treptele. Ajungînd în punctul B, de unde încep treptele, sportivul aleargă în continuare pe trepte, sărind cîte trei trepte deodată. Cînd sportivul — în alergarea sa — pune piciorul pe treapta a 3-a (punctul C), antrenorul începe cronometrarea. Sărind în continuare cîte trei trepte, sportivul pune piciorul pe treapta a 6-a și, pe urmă, pe treapta a 9-a, cînd antrenorul încetează cronometrarea (punctul D). Calcularea puterii dezvoltate de sportiv, pe care o considerăm ca indicator al capacității anaerobe, se află după formula $P = W \times D/T$ în care avem :

P = capacitatea anaerobă ;

W = greutatea corporală a sportivului ;

D = înălțimea alergată de sportiv între treapta a 3-a și a 9-a (în cazul nostru, distanța marcată în desen cu acolada E) ;

TABEL ORIENTATIV
pentru testul Margaria - Kalamen (sistemul ATP-PC)

BĂRBAȚI

CLASIFICĂRI	GRUPE DE VÎRSTĂ (ani)				
	15 - 20	20 - 30	30 - 40	40 - 50	50 - 60
Slab	sub 113	sub 106	sub 85	sub 65	sub 50
Satisfăcător	113 - 149	106 - 139	85 - 111	65 - 84	50 - 65
Mediu	150 - 187	140 - 175	112 - 140	85 - 105	66 - 82
Bun	188 - 224	176 - 210	141 - 168	106 - 125	83 - 98
Excelent	peste 224	peste 210	peste 168	peste 125	peste 98

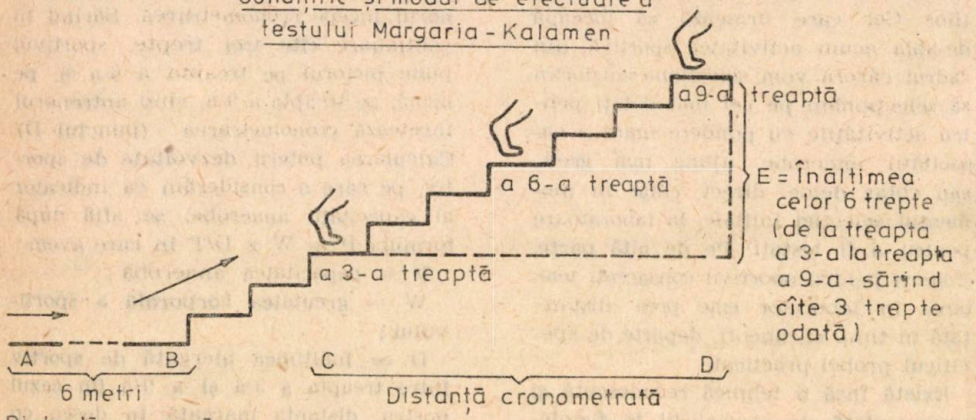
FEMEI

Slab	sub 92	sub 85	sub 65	sub 50	sub 38
Satisfăcător	92 - 120	85 - 111	65 - 84	50 - 65	38 - 48
Mediu	121 - 151	112 - 140	85 - 105	66 - 82	49 - 61
Bun	152 - 182	141 - 168	106 - 125	83 - 98	62 - 75
Excelent	peste 182	peste 168	peste 125	peste 98	peste 75

T = timpul indicat de cronometru, care ne arată în ce interval de timp sportivul a parcurs alergînd distanța dintre punctele C și D. Acest timp reprezintă durata în secunde din momentul cînd sportivul a pus piciorul pe treapta a 3-a și momentul cînd a ajuns pe treapta a 9-a.

Să presupunem că am testat un sportiv anume, care are 85 de kilograme, atunci W = 85, și am măsurat înălțimea dintre cele șase trepte (înălți-

Condițiile și modul de efectuare a testului Margaria - Kalamen



mea unei trepte fiind de 15 cm × 6 trepte = 90 cm, deci D = 0,90 m), iar timpul realizat între treapta a 3-a și treapta a 9-a este de 0,42 secunde și, deci, T = 0,42.

Punînd datele noastre în formulă, obținem :

P = W × D/T = 85 × 0,09/0,42 = 76,5/0,42 = 182,142.

Valoarea de 182 reprezintă nivelul capacității anaerobe a sportivului dat care poate constitui un criteriu față de evoluțiile anterioare personale la acest test și, deci, să ne ofere posibilitatea de a efectua aprecieri asupra dinamicii dezvoltării realizate ca urmare a antrenamentelor pentru viteză efectuate de sportivul respectiv.

În lucrarea sa de doctorantură, „Measurement of Maximum Muscular Power in Man", susținută la The Ohio University în 1968, Kalamen J. prezintă și un tabel de apreciere a indicatorului anaerob obținut cu testul Margaria-Kalamen, pe sexe și pe vîrste (pe care-l prezentăm în pag. 50).

Acest tabel poate fi un ghid orientativ în aprecierea calitativă a rezultatelor obținute de sportivi la execuția testului respectiv. Considerăm important faptul că, prin acest test, aprecierea capacității anaerobe este la îndemîna oricărui practician. Ar fi mai bine, poate, dacă testul s-ar aplica pe o suprafață plană, în pantă de circa 25—35 grade, ceea ce ar evita posibilele accidentări, în alergarea pe trepte în viteză maximă.

O invitație pentru antrenori, în aprecierea acestei calități foarte importante în sport și de cunoaștere cît mai obiectivă a calității care se spune că este cel mai mult determinată genetic și că este cel mai puțin influențată de antrenamente.

V. DUMITRESCU : Une méthode pratique pour mesurer la capacité anaérobie

On présente une technique, certifiée et recommandée par les spécialistes en phisiologie des efforts physiques, qui est à portée de tout praticien désireux de mieux et couramment connaître la capacité anaérobie de ses sportifs. Il s'agit du test Margaria-Kalamen, particulièrement simple. Les dotations techniques exigées sont : un chronomètre et une échelle à 9 échelons au moins et une superficie plate devant le premier échelon de 6 m au moins, pour l'élan. L'ouvrage invite les entraîneurs à faire appel à ce test qui leur facilite une appréciation très exacte de la capacité d'effort anaérobie ; cette très importante qualité dans le sport est déterminée plutôt par voie génétique, elle est moins influencée par les entraînements

V. DUMITRESCU : A pratical Method for Measuring the Anaerobic Capacity

The author describe the Margaria-Kalamen test, a technique acknowledged and recommended by the specialists in the physiology of physical efforts, which is at the hand of any technicians wishing to know better the anaerobic effort capacity of the sportsmen they work with. The Margaria-Kalaman test is a plain one : it only requires a chronometer, a flight of stairs of at least 9 steps and a landing of at least 6 m before the first step.

This article pleads for the use of this test of great help to the instructor in the evaluation of the sportsman's anaerobic effort capacity, which is genetically determined and but little affected by training.

TESTAREA PREGĂTIRII FOTBALIȘTILOR DIVIZIONARI

Prof. VASILE DRAGOMIR — Buzău

Fotbalul, rămînînd, în continuare, cel mai popular sport, atît din punctul de vedere al participării active cît și al celei pasive, este în permanentă schimbare, la fel ca întreaga realitate ce ne înconjoară.

Atît antrenorul, cît și sportivul trebuie să analizeze atent aceste modificări, pentru a menține eficiența totală a muncii depuse. Pe lîngă celelalte probleme pe care trebuie să le ia în considerare (probleme legate de caracteristica solicitărilor fizice ale fotbalistului în timpul jocului și al antrenamentului, de eficiența acțiunilor tehnico-tactice în fotbalul contemporan, probleme legate de structura și conținutul procesului de antrenament), **un rol însemnat și o atenție crescută, solicită din partea ambilor factori, sistemul controlului eficienței procesului de antrenament.**

Nu ne vom referi, în rîndurile de mai jos, la diversele metode de verificare a eficienței procesului de antrenament, metode relatate de diverse lucrări teoretico-metodice și utilizate de tehnicienii și specialiștii noștri. Dorim să ne exprimăm, dacă ne este permis, cîteva opinii, pe marginea concluziilor desprinse în urma analizării rezultatelor înregistrate la fotbaliștii divizionari, din județul nostru, cu ocazia susținerii probelor și normelor de control, stabilite de F.R.F., prin colegiul central al antrenorilor, probe și norme ce au trebuit date la începutul actualului campionat, care, fără nici o rezervă, constituie un prilej însemnat de a face aprecieri asupra nivelului de pregătire atins de sportivi înaintea startului competițional.

Rezultatele respective, corelate cu datele medicale și cu indicii fiziologici ai principalelor funcțiuni ale organismului în regim de efort, constituie pentru antrenor, sportivi și medici puncte obiective de referință, de apreciere a nivelului pregătirii, și noi modalități de acționare în viitor.

Dar mai întîi să reamintim care au fost probele și normele stabilite de F.R. Fotbal pentru anul acesta :

a) probe fizice : 800 m ; timp maxim 2'40" ;
400 m ; timp maxim 1'20"
200 m ; timp maxim 28"
100 m ; timp maxim 14"

b) probe tehnice :

A. Pentru jucătorii de cîmp :

1. Lovirea mingii de la 35 m ; după o autopasă de 5 m, slalom printre trei jaloane așezate la 2 m distanță unul de altul și apoi tras la poartă fără ca mingea să intre în interiorul celor 35 m. Timpul unei execuții nu trebuie să depășească 4". Se execută 10 lovituri, punctajul fiind următorul : 5 puncte pentru 5 lovituri din 10 pe spațiul porții, cu mențiunea ca mingea să intre în poartă prin cădere după linia porții și să se încadreze în timpul de 4" de la autopasă ; 4 puncte pentru 4 lovituri executate în aceleași condiții și 2 puncte pentru 3 lovituri ;

2. Slalom cu tras la poartă cu piciorul (ristul interior sau exterior) din viteză, contratimp. Se pornește într-un sprint de 10 m, după care se trece printre 4 jaloane așezate din 5 în 5 m, unul de altul și se șutează în mingea așezată pe arcul de cerc de la 16 m. Execuția să se încadreze în timpul de 4 sec. și 7/10, punctajul pentru această probă fiind următorul :

5 puncte pentru 7 din 10 în timpul sau sub 4"7/10.
4 puncte pentru 6 din 10 în timpul sau sub 4"/10.
2 puncte pentru 5 din 10 în timpul sau sub 4"7/10.
0 puncte sub 5 din 10 peste timpul de 4"7/10.

3. Tras la poartă cu capul într-o minge centrată de pe linia de fund de la o distanță de 20 m, baza porții de unde se execută centrarea. Cel care

centrează va căuta să trimită mingea în zona dintre 6—11 m. Cel care loveşte mingea cu capul trebuie să stea în afara careului de 16 m, de unde va pleca pentru lovirea propriu-zisă. Execuţia va fi punctată, dacă mingea va intra în poartă, depăşind linia porţii în cădere, la fel ca la lovitura de la 35 m. Punctajul pentru această probă :

5 puncte pentru 8 din 10 lovituri
4 puncte pentru 7 din 10 lovituri
2 puncte pentru 6 din 10 lovituri
0 sub 6 lovituri din 10.

B. **Pentru portari :**

1. Lovirea (degajarea) de la 35 m, contratimp (35")
2. Degajarea cu piciorul din mînă, în jumătatea de cerc, de la centrul terenului (terenul advers).
3. Degajarea cu mîna (aruncarea) la punct fix, într-un dreptunghi format din linia de tuşă şi linia de centru 10/5 m, cu lungimea paralelă cu linia de margine, în zona de activitate a extremei (terenul advers). Punctajul ;

1. La degajarea de la 35 m contratimp (35")

5 puncte pentru 8 lovituri pe spaţiul porţii din 10 în 35"
4 puncte pentru 8 lovituri pe spaţiul porţii din 10 în 35"
2 puncte pentru 6 lovituri pe spaţiul porţii din 10 în 35"
0 puncte sub 6 lovituri pe spaţiul porţii din 10 în 35"

2. **La degajarea cu piciorul din mînă:**

5 puncte pentru 8 din 10
4 puncte pentru 7 din 10
2 puncte pentru 5 din 10
0 puncte sub 5 din 10

3. **La degajarea (aruncarea) cu mîna :**

5 puncte pentru 8 din 10 aruncări
4 puncte pentru 7 din 10 aruncări
2 puncte din 6 din 10 aruncări
0 puncte sub 5 aruncări

NOTA F.R.F.

„Jucătorii din divizia A şi B care obţin 13—15 puncte vor primi indemnizaţia de efort 100%, cei care obţin 11—13 puncte vor primi 75%, iar cei care obţin 8—10 puncte 50%. Jucătorilor de divizia C li se vor aplica penalizări la dreptul de joc, în etape stabilite de colegiul judeţean al antrenorilor, în colaborare cu comisia judeţeană de fotbal, în raport cu cele constatate în perioada corespunzătoare a anului precedent".

Din rîndul jucătorilor divizionari existenţi în judeţul nostru, au susţinut probele, la începutul anului competiţional în care ne aflăm, un număr de 136, din care 19 de la F.C. Gloria, 19 aparţinînd Olimpiei R. Sărat (divizionară B), şi 98 de la cele cinci echipe divizionare C.

La probele fizice, probe eliminatorii, un număr de cinci jucători, toţi de la divizionara C, au fost iniţial declaraţi corigenţi.

Marea majoritate însă au înregistrat rezultate foarte bune. Precizăm că aceste probe au fost susţinute pe pista atletică a Clubului sportiv municipal, în prezenţa comisiei judeţene constituită în acest scop, din care n-au lipsit specialiştii în atletism, profesorii de la catedra de atletism a C.S.Ş. din localitate.

Am reţinut cu satisfacţie profesională atît atitudinea responsabilă, interesată, principială a tuturor antrenorilor, care s-au raliat exigenţei comisiei, cît şi cea a fotbaliştilor divizionari A şi B, net superioară anilor anteriori. De altfel, mărturisirea unuia dintre ei, făcută între două starturi... „niciodată, n-am alergat aşa serios, la probele de control, ca acum..." a confirmat nu numai cele de mai sus, dar a constituit suportul volitiv, alături de pregătirea în sine, al performanţelor realizate la cele 4 (patru) probe fizice.

Rezultatele pozitive înregistrate m-au condus la concluzia că şi antrenorii, dar mai ales fotbaliştii şi-au însuşit ideea că... în prezent, vitezele de alergare din timpul jocurilor variază mult în intensitate. Dacă ritmul de joc este intens, se efectuează cam două alergări rapide în fiecare minut, în timpul celor 60—70 minute de joc efectiv, dar sînt minute cînd jucătorul trebuie să depună acest efort chiar de 3—4 ori, deşi apar apoi minute în care se poate odihni. Acest efort reprezintă o solicitare considerabilă pentru fiecare jucător, întrucît implică în plus dese accelerări, schimbări de direcţie, starturi etc. Este nevoie apoi şi de angajamente fizice pentru minge, loviri ale acesteia, fente, atacuri, acţiuni de deposedare, driblinguri etc. Permanenta încordare a atenţiei, emoţiile legate de intervenţiile personale, de soarta jocului, de prezenţa persoa-

nelor străine, spectatorii etc. constituie solicitări psihice, care sporesc și ele oboseala. Jucătorul de performanță trebuie să facă față unor eforturi complexe, pentru a corespunde sarcinilor de joc. Iată de ce, în perioada precompetițională și în timpul acesteia, alergarea, sub diferitele ei forme, constituie unul din mijloacele de bază ale pregătirii fotbalistului.

La probele tehnice, rezultatele inițiale au fost :

Div.	Nr. juc. testați	Nr. jucătorilor care au obținut puncte între :		
		8—10 puncte	11—12 puncte	13—14 puncte
A	19	3	1	15
B	19	3	2	14
C	93	39	23	36
Total :	136	45	26	65

După o perioadă de 8—10 zile de la testarea inițială, au fost obligați să repete probele toți aceia care obținuseră inițial sub 10 puncte. Această repetare, efectuîndu-se pînă la data începerii campionatului, a condus la mărirea numărului de jucători care să se situeze în rîndul celor cu 11—12 puncte, dar și la neacordarea unui jucător (N. G.) din div. C, a avizului de a activa în acest an, în eșalonul respectiv.

Datele înregistrate, însă, ne-au oferit prilejul să concluzionăm că :

a) dintre toți jucătorii testați, rezultatele cele mai slabe le-au obținut cei din compartimentul defensiv, în frunte cu portarii. Doar doi din cei 15 testați inițial obținuseră între 13—15 puncte (B. I. și G. T.) de la Metalul Buzău și Olimpia R. Sărat ;

b) din cele trei probe tehnice pentru jucătorii de cîmp, proba care i-a solicitat și se apropie cel mai mult cu situațiile reale din jocul de fotbal — după părerea noastră — a fost lovitura de la 35 m, precedată de autopasă. Din cei 45 de jucători care obținuseră inițial între 8—10 puncte, 36 au fost notați la această probă cu 0—2 puncte. Aceeași probă și pentru portari, a fost cea mai exigentă în verificarea pregătirii lor. Dacă corelăm acest lucru și cu aspectele rare din fotbalul nostru competițional, în care se văd șuturi de la distanță și semidistanță, expediate prin surprindere, poate că această probă va fi menținută mai mult timp în sistemul de control al F.R.F., iar antrenorii ar permanentiza-o în activitatea lor zilnică ;

c) proba cea mai ușoară, nesemnificativă — zicem noi — a constituit-o lovitura cu capul a mingilor centrate. Circa 80% din jucătorii testați au obținut 4—5 puncte.

Pe baza și a observațiilor înregistrate în anii anteriori, precum și a celor mai sus, afirmate, opiniem ca în continuare F. R. Fotbal, să îmbunătățească bateria de teste privind verificarea nivelului de pregătire a jucătorilor divizionari ;

— normele, atît cele fizice cît și cele tehnice trebuie să fie diferențiate, pe cele trei eșaloane, pentru că și condițiile materiale și de încadrare (cadre tehnice), asigurate, sînt tot diferențiate ;

— la probele tehnice, propunem ca slalomul fără balon, terminat cu șut la poartă într-o minge așezată pe arcul de cerc de la 16 m, să fie înlocuit cu conducerea mingei printre trei jaloane, așezate perpendicular pe direcția porții, la 4 m distanță unul de altul, terminat cu șut la poartă, înainte de a pătrunde în suprafața de pedeapsă. Aceasta, ar exprima mai bine pregătirea sportivului, fiind pus cel mai adesea, în astfel de situații, în timpul jocului oficial. Numărul repetărilor ar putea fi redus la cinci, efectuate contra cronometru ;

— în condițiile în care se menține lovirea cu capul a mingei centrate, și trebuie să se mențină, propunem ca poarta de fotbal să fie împărțită în trei zone (corespunzătoare zonelor prin care eventualele lovituri sînt eficiente, periculoase) și execuțiile celor testați să fie apreciate prin puncte, după zona în care a fost trimisă mingea de

către executant ; poate că în astfel de condiții n-ar mai trebui menținută regula, ca mingea să cadă dincolo de linia porții ;

— pentru portari, din moment ce regulamentul le interzice jucarea mingei cu mîna a doua oară, fără ca ea să fi fost jucată în prealabil de către un jucător — în interiorul suprafeței de pedeapsă, propunem ca la proba de degajare cu mîna să se introducă precizarea ca aceasta să fie efectuată, din marginea careului de 6,50 m ;

— precizările F.R.F. nu indică dacă juniorii trebuie să susțină aceste probe. Din moment ce regulamentul de desfășurare a campionatului div. B și C, obligă echipele să utilizeze juniori, considerăm că și aceștia trebuie să atingă un nivel de pregătire optim — minim, cerut de categoria în care activează, și trebuie să fie și ei testați aidoma celorlalți coechipieri. Poate și din acest punct de vedere am mări interesul pentru această categorie de jucători. (La trei echipe din div. C din județul nostru, juniorii au dat probele alături de seniori și rezultatele au fost mult mai bune decît ale unora dintre aceștia din urmă, care activează de mult în divizia respectivă) ;

— este bine că se dă credit sporit organelor județene în acțiunea de verificare a fotbaliștilor divizionari, socotim că din comisia respectivă, trebuie să facă parte și reprezentantul cabinetului de medicină sportivă — medic — ale cărui observații asupra subiecților supuși efortului respectiv pot fi de un real folos în activitatea care urmează. Cu toate acestea, este bine, ca prin sondaj, reprezentanți ai F.R.F. să controleze modul cum se desfășoară acțiunea în sine. Aceasta ar conduce la mărirea interesului pentru o pregătire conform cerințelor impuse dar și pentru verificarea veridicității rezultatelor ca atare, eliminîndu-se presupunerile.

Iată cîteva opinii, pe care le supunem atenției celor interesați, angrenați sincer în acțiunea complexă de creștere calitativă a procesului de instruire — educare a fotbaliștilor noștri divizionari.

BIBLIOGRAFIE

1. Mitra Gheorghe, Mogoș Alexandru : Metodica educației fizice — editura Sport Turism 1980.
2. *** : Buletin Informativ nr. 7 și 8 al F.R.F.
3. *** : Buletin Informativ sport de performanță, nr. 214/83.
4. *** : Buletin Informativ și tendințe în fotbal, vol. X.

V. DRAGOMIR : Vérification de l'entraînement des footballeurs divisionnaires

On présente diverses méthodes de vérification de l'efficience du processus d'entraînement, les méthodes décrites dans divers ouvrages théoriques-méthodiques, utilisées par les techniciens et les spécialistes roumains. Au sujet de ces méthodes, on exprime des opinions relatives aux conclusions résultant de l'analyse des résultats enregistrés par les footballeurs divisionnaires du district de Buzău, à l'occasion des épreuves et des normes de contrôle établies par le collège central des entraineurs de la fédération de spécialité ; ces épreuves et ces normes ont été effectuées au commencement du championnat. Les résultats respectifs, corrélés avec les données médicales, les indices physiologiques des principales fonctions de l'organisme en régime d'effort, constituent pour les entraineurs, les sportifs et les médecins des points de référence et d'appréciation du niveau d'entraînement, ainsi que de nouvelles modalités d'action à l'avenir.

V. DRAGOMIR : Testing the Training of Division Football Players

Outlining diverse methods aimed at checking up the efficiency of training, which are described in numerous theoretical and methodological works and are used by Romanian technicians and specialists, the author expresses his opinion on these methods, and draws conclusions reached on the basis of analysing the results obtained by the division football players in the county of Buzău, on the ocasion of their going in for the control tests and norms at the beginning of the campionship laid down by the relèvant federation through the central board of coaches. The respective result correlated with medical data and the physiological indicators of the main functions of the body under stress make up the reference and evaluation background for assessing the level of training and for future action.

PERSONALITATEA PROFESORULUI DE EDUCAȚIE FIZICĂ

Prof. VALERIU FĂRCAȘ — Tg. Mureș

Vorbind despre personalitatea profesorului de educație fizică în etapa pe care o parcurge țara noastră, putem spune că nota definitorie a statutului său este cea de **educator comunist și bun specialist în toate situațiile, în școală și în afara ei.** Surprinzînd esența acestei interdependențe, tovarășul Nicolae Ceaușescu arăta că: **„fiecare educator, învățător și profesor din întregul sistem de învățămînt trebuie să fie atît un bun specialist în domeniul său, cît și un bun educator comunist. Numai îmbinînd aceste două calități, cadrele didactice își vor putea îndeplini în bune condiții sarcina de înaltă responsabilitate și onoare pe care o au în formarea tinerei generații".**

Definind personalitatea umană în general, M. Epuran arăta că: **„aceasta reprezintă un sistem de trăsături generale și relativ stabile, care definesc un anumit individ, făcîndu-l să se deosebească de ceilalți".** Și totuși, calitatea de educator fixează în profilul personalității trăsături comune obligatorii mai mult sau mai puțin identice, însumînd totalitatea însușirilor și a funcțiilor psiho-fizice, aflate într-o unitate indisolubilă; un ansamblu de trăsături morale, intelectuale și fizice, prin care se definește calitatea de profesor de educație fizică.

Principalele laturi ale personalității profesorului de educație fizică sînt: cultura generală și filozofică, pregătirea de specialitate și cultura psiho-pedagogică. Natural, aceste însușiri sînt dependente de resursele aptitudinale: capacități, temperament, predispoziții, caracter, — toate la un loc circumscriind personalitatea profesorului în interiorul căreia se produce o fuziune între toate laturile și compartimentele sale.

Orizontul cultural-filozofic favorizează crearea unui climat de cooperare, caracterizat prin emulație spirituală, în cadrul căruia vor putea fi abordate nu numai probleme de specialitate, ci și alte probleme social-umane care frămîntă lumea contemporană. Corolarul acestei culturi este concepția filozofică materialist-dialectică despre lume și viață.

Pregătirea de specialitate se referă la întreg ansamblul culturii fizice și sportului ce urmează apoi să fie valorificată în actul pedagogic prin predarea educației fizice, vizînd totodată spiritul, orientarea și metodologia practică și teoretică din știința domeniului nostru. Profesorul trebuie să fie la curent cu cele mai recente descoperiri, cu direcțiile și problemele ce polarizează atenția specialiștilor la un moment dat. Pregătirea de specialitate reprezintă, de fapt, suportul principal al autorității și prestigiului său în fața elevilor.

Cultura psiho-pedagogică se intersectează cu pregătirea de specialitate și se referă la acele cunoștințe, tehnici de lucru și modalități de acțiune care facilitează, în cele din urmă, comunicarea metodologică, imprimîndu-i un sens educativ. Dar comunicarea metodologică fără declanșarea unei rezonanțe în psihicul elevilor este neutră din punct de vedere educativ. Pregătirea psiho-pedagogică asigură tocmai acest lucru, înarmîndu-l pe profesor cu acele cunoștințe, priceperi și deprinderi practice care îi vor permite să transforme acumulările metodice în mesaje educaționale, ce se vor repercuta asupra personalității umane în ansamblul său. Putem distinge, prin urmare, o latură teoretică și una practică a culturii psiho-pedagogice.

Profesorul de educație fizică, pentru a-și putea exercita meseria cu un randament ridicat, trebuie să posede anumite însușiri sau trăsături de personalitate. Astfel **blocul calităților atitudinale** rezultă din confruntările continue cu alte persoane (elevi, sportivi, părinți, colegi ș.a.m.d.). Pentru a putea delimita aceste calități, vom releva sensul noțiunii de atitudine. În acest scop vom porni de la definiția dată de T. M. Newcomb, care consideră că

acest concept ar reflecta **„cel mai adecvat forma primară în care experiența trecută a individului este concentrată, păstrată și organizată pentru ca el să se poată încadra într-o nouă situație".** Calitățile atitudinale nu sînt altceva decît manifestări ale experienței în relațiile pe care profesorul de educație fizică le are cu elevii săi.

Componentele blocului atitudinal sînt destul de multe. Le vom prezenta doar pe cele considerate mai semnificative pentru specificitatea subiectului nostru :

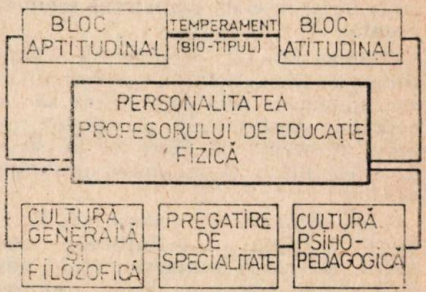
Sociabilitatea optimă, umanismul și dragostea față de elevi, în special, presupune capacitatea de a stabili contacte echilibrate inter-umane, integrarea optimă în colectivitate, profesorul dînd dovadă de multă sensibilitate, atașament și respect față de elevi. **„Dragostea de copii,** susține R. Hubert, **trebuința de a se dedica acestor ființe plăpînde și deschise tuturor influențelor, încrezătoare în forța și bunătatea adultului, este prima condiție pentru a deveni un bun educator. Dragostea pedagogică este, în același timp, personală și impersonală".** Cu atît mai mult pentru profesorul de educație fizică, relațiile acestuia cu elevii trebuie să intre în sfera afecțiunii lui. Dar această afecțiune trebuie să fie nepreferențială și fără excepție. Și cu aceasta intrăm în a doua componentă a blocului atitudinal : **abilitatea în relații.** Aceasta presupune stabilitate în raporturile interpersonale și de grup. Păstrarea relațiilor democratice profesor-elev, înțelegerea tipurilor umane și stabilirea unor variante de soluții, suple, variate eficiente cu elevii.

Neutralitatea, imparțialitatea presupune evitarea atitudinii subiective, părtinitoare de evaluare și apreciere a elevilor. Detașarea afectivă trebuie să fie dublată de **căldură și omenie** față de elevi, față de intersele colectivului de elevi.

Capacitățile social-politice ale personalității profesorului de educație fizică se manifestă prin **conștiința responsabilității misiunii sale.** După opinia lui R. Hubert, această responsabilitate și-o asumă față de copil, față de patria lui, față de întreaga umanitate. De aici decurge profunda semnificație umană și social-politică pe care o incumbă profesiunea de educator în societatea zilelor noastre. A fi conștient de această semnificație și a te dărui total și dezinteresat pentru înfăptuirea politicii generoase a partidului și statului nostru înseamnă, implicit, a fi un adevărat patriot. Slujirea patriei și a poporului înseamnă pentru profesorul de educație fizică adeziunea lui la noul spirit revoluționar : **formarea unor oameni sănătoși fizic și spiritual, animați de idealul comunist.**

Fără îndoială, calitățile atitudinale de natură caracterial-morală, cuprind o seamă de laturi indispensabile calității de educator : spiritul de obiectivitate și dreptate, principialitatea, cinstea, curajul, demnitatea, corectitudinea, modestia, firea optimistă deschisă și jovială, fermitatea și intransigența, stăpînirea de sine. Toate aceste calități se formează în procesul activității și o dată sedimentate în experiența sa își vor pune amprenta asupra comportamentului în relațiile cu cei din jur.

Tactul și măiestria pedagogică sînt componente ale artei pedagogice, componente indispensabile ale personalității profesorului. Tactul pedagogic este un aliaj al experienței și al unor însușiri psihologice, constînd în oportunitatea intervențiilor și modul adecvat de exercitare a influențelor educative; orientare rapidă și hotărîtă în orice împrejurare, simțul măsurii și al dreptății, delicatețe, consecvență, atitudine diferențiată și creatoare în înțelegerea și rezolvarea fiecărui caz — element esențial al **măiestriei pedagogice.** Aceasta se dezvoltă ca rezultat al însușirii creatoare a cunoștințelor ideologice, precum și pe baza formării și perfecționării priceperilor și deprinderilor pedagogice pe parcursul activității instructiv-educative și acumulării experienței pedagogice.



Profilul personalității profesorului implică o simbioză între **blocul atitudinal,** care cuprinde calitățile dobîndite prin experiența acumulată prin informare și perfecționare, și **blocul aptitudinal,** care include calitățile înnăscute, de care ne vom ocupa în con-

tinuare. Blocul aptitudinal cuprinde operațiile psiho-fizice care definesc posibilitatea individului de a îndeplini cu succes o anumită activitate. Dacă substituim analitic componentele blocului aptitudinal al conducătorului unui grup sportiv cu cel al profesorului de educație fizică la care similitudinile sînt evidente, fără a se suprapune în totalitate, rezultă unele aspecte fundamentale pe care le vom prezenta în continuare :

Componentele de bază	Componentele caracteristice
Energia psiho-fizică optimă	Eficiență pedagogică, randament școlar Rezistență la solicitări, stress
Forța autocontrolului	Evaluarea și aprecierea corectă a rezultatelor sportive ale elevilor ; Cîntărirea pedepselor și recompenselor ; Echilibru în relațiile profesor-elev ; Seriozitate în muncă.
Claritatea gîndirii	Analiza judicioasă a situațiilor conflictuale ; Găsirea celor mai eficiente soluții ; Decizii clare, neechivoce, lucide.
Empatia și stabilitatea emoțională	Folosirea cu randament maxim a tactului și măiestriei pedagogice ; Valorificarea sintalității colectivului și a personalității fiecărui elev în parte ; Atitudine stabilă, egală, fără distorsiuni de comportament.
Aptitudini sugestive	Capacitatea de a lucra potrivit clasei și particularităților individuale ale elevilor ; Îndrumarea creatoare a comportamentului elevilor în cadrul și în afara lecțiilor ; Implantarea la elevi a unor trăsături de caracter pozitive, atitudini și mentalități conform codului eticii și echității socialiste.

Situarea personalității profesorului de educație fizică în registrul larg al psihologiei ne-o dă **caracterul temperamental.**

Temperamentul reprezintă latura dinamico-energetică a personalității, exprimîndu-se prin rapiditatea sau încetineala desfășurării proceselor psihice, rezistența la efort și la stress, prin echilibrul și dinamica proceselor afective.

Trebuie făcută precizarea că, în general, în viață nu se întîlnesc decît foarte rar tipuri temperamentale pure, majoritarea oamenilor fiind reprezentanți ai unor tipuri de temperament combinate și prezentînd particularități ale mai multor tipuri. Nu vom prezenta această tipologie (sanguin, coleric, flegmatic-interiorizat) ea fiind în general cunoscută, dar ne vom opri asupra tipologiei personalității profesorilor de educație fizică ;

a) — intransigent și autoritar față de elevi, fermi în decizii și comenzi ; uneori lipsiți de stăpînire, explozivi și rigizi în relațiile profesor-elev ;

b) — democrați, dar mai puțin exigenți cu sine și cu elevii săi ; sînt iubiți de elevi, dar uneori randamentul activității didactice este scăzut ;

c) — liberali, echilibrați, sociabili și cu mult tact pedagogic ; rezistenți la frustrație și cu un bun autocontrol ;

d) — relaxați, nu agreează regulamentele și ordinea, calmi și cu un bun autocontrol ; mai puțin interesați de randamentul activității instructiv-educative, are rezultate sportive modeste în școală.

Temperamentul pare a fi mai greu influențabil prin educație, intervenția la nivelul dinamicii proceselor nervoase corticale fiind mai dificilă și totuși educarea temperamentului se poate realiza în două direcții :

— prin autocontrol și voință, cultivînd acele trăsături temperamentale care lipsesc personalității individului.

— prin acțiunea educativă a mediului social, temperamentul putînd fi dublat de conținuturi diferite ale vieții psihice a persoanei (umanitarism, ideologie etc.).

Personalitatea profesului de educație fizică nu poate fi azi socotită ca o entitate de sine stătătoare, ea se conjugă neîncetat cu lumea școlii din care face parte, influențîndu-se reciproc. Trăsăturile și funcțiile sale sînt, în consecință, și ale modului de intersectare cu societatea socialistă, avînd o triplă determinare, conjugarea individului cu societatea depinzînd simultan de individ, societate și cultură (5, p. 312).

Dezvoltarea multilaterală a personalității profesorului de educație fizică înseamnă atît inteligență și cultură superioară (generală, filozofică și de specialitate) cît și un caracter onest și închegat, precum și o balanță, emotivă, temperamentală și de fire echilibrată, într-un climat de instruire și educare.

BIBLIOGRAFIE

1. * * * Dicționar de pedagogie, Ed. didactică și pedagogică, București, 1979.
2. Epuran Mihai, Irina Holdevici: Compendiu de psihologie pentru antrenori, Ed. Sport-Turism, București, 1980.
3. Hubert, René: Trait. de pédagogie générale, P.U.F., 1965.
4. Mărgineanu Nicolae: Condiția umană, Ed. Științifică, București, 1973.
5. Newcomb Theodore M. și colab.: Social Psychology, 1966.
6. Nicola Ioan: Pedagogie școlară, Ed. didactică și pedagogică, București, 1980.
7. Popescu Constantin: Antrenorul, Ed. Sport-Turism, București, 1979.
8. Șerban Maria: Umbra campionului, Ed. Sport-Turism, 1982.

V. FĂRCAȘ: La personnalité du professeur d'éducation physique

Après avoir énoncé les tâches générales qui reviennent aux cadres didactiques, l'auteur insiste sur le fait que le professeur d'éducation physique doit être, tout premièrement, un éducateur communiste et un bon spécialiste dans toutes les situations à l'école et en dehors de l'école. Les principaux traits de la personnalité du professeur d'éducation physique sont la culture générale et philosophique, la formation de spécialité et la culture psycho-pédagogique. Afin d'être en mesure d'exercer son métier à un haut rendement, le professeur d'éducation physique doit posséder une série de traits spécifiques: qualités d'attitude (sociabilité, humanisme, affection pour les élèves) et habileté dans ses relations (les rapports interpersonnels et de groupe). Le profil de la personnalité du professeur implique une association complexe de son attitude et de son aptitude. Autres aspects importants de la personnalité du professeur d'éducation physique: la conscience de la responsabilité de sa mission, son tact et son habileté pédagogique.

V. FĂRCAȘ: The Physical Education Teacher

The author starts by enumerating the general tasks of the teaching staff, bringing out the physical education teacher who, in the author's view, should be both a communist educationist and a good specialist. Moreover, the author highlights the great demands made on the physical education teacher: he should have a good command of culture in general and philosophy in particular; he shuold be an experte in his specialty; he should be endowed with psycho-pedagogical properties; he should have a strong personnality; he should be friendly, and generous, he should love his pupils; he should be the very person capable of developing interpersonal and group relations. All this is to say that there should be a symbiosis beetween, attitude and aptitudes in the physical education teacher. More than that, the author insists that the physical education teacher should be responsible for his mission and should show delicacy of feeling, a light hand while being an artful master of pedagogy.

JURNAL DE ANTRENOR

Prof. IOAN VINTILĂ

Clubul sportiv „Dinamo" București

16 februarie 1966

Vorbind într-un cadru oficial, aproape fără excepție, matematic, antrenorul se ascunde după paravanul comod al manualelor, al sacrosantelor păreri ale unor mari personalități, chiar dacă viața l-a învățat ce... viață scurtă au, nu arareori, legile din manuale.

O raritate să auzi: „Asta am făcut, și asta am realizat!" *Nici pomeneală de o atitudine ipocrită din teama că „secretul de fabricație" va fi divulgat. Nu! Antrenorul e paralizat de o neîncredere și timiditate care, cred eu, izvorăsc dintr-o pregătire intelectuală precară.*

Mă uit la T. A realizat lucruri excepționale, de el gîndite, puse în practică, finalizate. Aur curat! În loc să-l scoată la lumină, îl acoperă cu „Sovieticii sînt de părere...", „Americanul „x" crede că...", „În articolul apărut în... se opinează că..." etc. A rămîne el singur cu faptele sale în fața auditoriului, iată o povară invincibilă. „X crede că...", „Y spune că...". Mulțumesc, asta am citit și eu.

Studiind pregătirea campioanei olimpice la săritura în lungime, de la Tokio, Mary Rand (Marea Britanie).

— Elanul a măsurat 19 pași de alergare. 15 la început, 17 mai apoi și, în final, 19. O scară a cărei creștere a determinat-o perfecționarea capacității de a dezvolta viteza orizontală.

Deci: nu fixăm la 19 pași lungimea elanului pentru că astfel ne îndeamnă cea mai fructuoasă experiență mondială, ci: trebuie să atingem capacitatea de a dezvolta viteza orizontală a Mary-ei Rand, pentru a lungi elanul la 19 pași de alergare.

— Antrenamentul poartă pecetea unei largi multilateralități, fapt conturat ferm de către conținutul ultimelor două săptămîni dinaintea startului olimpic:

— alergare de viteză (porțiuni de 80—140 m);

— starturi (30—60 m);

— elanuri;

— sărituri în lungime cu 11—19 pași de alergare;

— exerciții speciale pentru garduri;

— alergări cronometrate peste garduri;

— săritura în înălțime;

— aruncarea greutății.

Noi tot restrîngem și iar restrîngem evantaiul exercițiilor pînă ajungem la cîteva exerciții doar: plafonare curată!

— În ultimele două săptămîni dinaintea concursului, sportiva a executat sărituri în lungime doar la două antrenamente: cu 6 și, respectiv, 8 zile înaintea finalei olimpice;

— Volum de lucru relativ redus, dar intens (cronometrul și ruleta au funcționat permanent) pînă cu 5 zile înainte de concurs, cînd „turația motoarelor" a fost simțitor redusă;

— Am măsurat 6,76 m pe pistă. A putut sări atît o femeie? Imensul teritoriu îmi spunea că-i imposibil. Colegul meu Enescu: „Fii sigur că peste 10 ani cifra ți se va părea absolut normală". *Istoria atletismului îi dă dreptate. Totuși, 6,76 m...*

4 martie 1966

Doctorul Miron Georgescu ne recomandă să accelerăm refacerea organismului după efort prin dușuri, masaje, prin evitarea excesului de proteine imediat după efort, prin asigurarea unui somn liniștit. Nu hălci de carne, cum obișnuiesc sportivii noștri, cînd pulsul bate încă în jurul „sutei", ci brînză de vaci, fulgi de ovăz, legume.

Paradoxală atitudinea noastră: dacă

dr. M. G. ar veni cu niște bombe, am căsca ochii, am ciuli urechile, ne-am da coate și am concluziona : „Fantastic, dom'le, M. G. ăsta, «le știe omu'», da' ce folos, nu putem aplica, «chestiile-s prea pretențioase», poate, în viitor..."

„Chestiile" fiind însă simple și la îndemînă, automat le și clasificăm : nimicuri știute. Da, știute unele, dar nu și aplicate. E deajuns să urmărești — să urmăresc ! — sportivii după ce-și termină antrenamentele. La nici 10 minute, cu sacoșele în mînă, grăbiți, părăsesc stadionul cu figuri care vorbesc elocvent : de-abia acum urmează activitatea lor principală !

O fi „nimic știut" sfîntul duș, dar nu se poate fără el. E puțin lucru vasodilatația periferică care „pune semaforul pe verde" unei cantități sporite de sînge ? Care o fi, oare, trenul transportor de material necesar reconstrucției biologice ? Nu sîngele ?

Și mușchiul bombardat de jetul încins, și... atîtea și atîtea altele pe care ni le face cadou amărîtul de duș. Și pentru că este treabă veche și cunoscută, nu ne interesează, n-o aplicăm ?

Mulțumesc, doctore Georgescu, recunosc cu umilință, n-am știut că friptura imediat după efort, în loc să ajute, mai mult strică. Șocat că întrucît e un lucru simplu, e cu atît mai valoros : poate fi aplicat cu ușurință și cu randament de către oricine. Mulțumesc !

17 martie 1966

Consens deplin al tovarășilor V., S., L. — oameni cu munci de răspundere în sport : de acum prezintă interes „olimpicii", „europenii" și... cam atît. Restul...

Asistență contrariată. Fețe extrem de puțin... vesele. „Păi, ce, se nasc direct „olimpici" ? Pînă acolo nu trebuie să dea oamenii lupte cu categoriile inferioare ? Vor medaliați olimpici, foarte bine, dar mai întîi trebuie să fie medaliați naționali" — *opina un coleg de la canotaj, imediat completată de un boxer :* „Vor numai vîrful piramidei, uită baza ; nu așa se face sport !"

Aprilie 1966

Greșeală de nuanță, dar consecințele ei numai de nuanță nu sînt. E vorba de stabilirea unor relații și determinări simpliste între o săritură — în lungime, să zicem — cu elan scurt și una cu elan complet. Sare o sportivă 6 m, cu 12 pași elan, și antrenorul se grăbește să-i fixeze strict la 6,30 m performanța pe care o va realiza cu elan complet. Se analizează tehnica unei sărituri cu 12 pași de elan în comparație cu una efectuată cu elan complet. „Dacă ar reuși să-și păstreze tehnica săriturii cu elan scurt și atunci cînd sare cu elan complet...", *și după ce se enumeră elementele tehnicii care ar trebui păstrate se spun și centimetrii — mulți, mulți centimetri — de care ar beneficia sportivul respectiv.*

Complet fals și dăunător sub aspectul drumului metodic greșit pe care sîntem îndemnați să apucăm.

Cerințele biomecanice în vederea realizării unei sărituri maxime cu elan scurt sînt diferite față de cele valabile pentru săritura cu elan complet. Valori diferite mecanice determină rezolvări diferite biomecanice.

Poți fii în formă sportivă la săritura cu 10—12 pași elan, să-ți realizezi recordul vieții, și, în concurs, cu elanul întreg, să sari prost !

Ceva i se cere sistemului veno-muscular pentru a realiza o săritură maximă pe fondul unei deplasări orizontale de 7 m/sec. și cu totul altceva cînd această viteză este 9 m/sec. A rezolva optim prima situație poate fi doar o premisă pentru rezolvarea optimă a celei de a doua. O garanție, nicidecum. Cei care nu știu acest lucru se prăjesc. Să evit această postură. Linia directoare a pregătirii să fie săritura cu elan complet. Ce este necesar pentru a sări cît mai mult cu elan complet ? Și acest necesar — nu altul — să-mi stea în atenție în principal !

Un gînd care de mult nu-mi dă pace : cîte din exercițiile pe care le executăm ajută, cîte le executăm degeaba și cîte strică ? Mai ales : cîte strică ? Cîte din exercițiile văzute pretutindeni au doar această calitate: că le practică și alții ?

I. VINTILĂ : Journal d'entraîneur

Afin d'estomper l'aspect généralement aride des problèmes d'ordre méthodique des entraînements, des efforts, des énergies consommées sans cesse pour réaliser, de temps en temps, une performance brillante, l'auteur utilise la narration littéraire ; grâce à son talent, il réussit à introduire les non-avisés dans le chantier, dont les fours chauffent non-stop, et leur faire croire que la transformation d'immenses énergies, ambitions et sacrifices, en une fraction de seconde, en un millimètre ou un gramme n'est pas une opération tellement compliquée du moment qu'une masse innombrable de spécialistes supportent aisément le travail dans les laboratoires de la haute performance sportive.

I. VINTILĂ : An Instructor's Diary

The author, who is a talented writer, succeeds in presenting to his readers the activities carried out in the laboratories where the purpose in wiew is to obtain the highest performance in sports. Moreover, he succeeds in presenting flavourless methodical problems related to training, to energies continuously challenged until higher and higher performance is obtained, in a most vivid way, thus convincing his readers that it is no easy task the one calling for immense energies, ambitions and sacrifices on the part of those engaged in the respective activities.

(Urmare din pag. 21)

T. BOCU, LEONTINA HOLHOȘ, GH. MONEA : On the Influence Exercised by Basic Means and Factors on the Optimization of the Productivity of Sporting Clubs

This study concentrates on : 1. The importance and up-to-dateness of the problem. 2. Main means of increasing productivity in sport clubs. 2.1. Introduction to training according to the latest developments. 2.2. The further training of technicians. 2.3. The improvement of training. 2.3.1. Facilities and amenities. 2.3.2. The relevant equipment. 2.3.3. The human element. 2.3.4. The technology of training and of selection. 2.3.5. Means of collaborating with other specialists. 2.3.6. The complete and judicious use of the work potentials of instructors and of the available time. 2.3.7. The continuing training of the instructors. 2.3.8. The efficient organization of the work place. 2.4. Material and moral inventives for both instructors and sportsmen.

PROGRAMA ŞCOLARĂ PE RAMURĂ DE SPORT — O NECESITATE OBIECTIVĂ A CLUBURILOR SPORTIVE ŞCOLARE

Prof. AUREL RAŢIU
instructor sportiv, C.J.E.F.S. Mureş

1.1. După cum se ştie, programa şcolară şi noile „Instrucţiuni privind organizarea şi desfăşurarea activităţii de educaţie fizică şi sport în învăţămîntul preşcolar, primar, gimnazial, liceal şi profesional" aprobat cu Ordinul Ministerului Educaţiei şi Învăţămîntului cu nr. 6226/1986, lasă profesorului de educaţie fizică o „libertate" mai mare sau mai mică în alegerea mijloacelor pentru realizarea obiectivelor cuprinse în programă. De altfel, unele aspecte privind perfecţionarea conţinutului programei şcolare au fost prezentate de revista de Educaţie Fizică şi Sport nr. 6/1986.

Ceea ce ne propunem în acest articol, este să vedem care este situaţia **programei şcolare pe ramură de sport,** atît de necesară în cluburile sportive şcolare existente în ţară. Pînă acum, avem cunoştinţă doar de existenţa programei pe ramură de sport la disciplinele : fotbal, baschet, lupte libere şi greco romane (apărute recent).

Sistemul naţional unic de selecţie, alături de programele şcolare pe ramuri de sport, trebuie să stea la baza activităţii cluburilor sportive şcolare, care fiind instituţii de învăţămînt cu caracter special, selecţionează, pregătesc şi promovează elevi cu aptitudini pentru activitatea sportivă de performanţă. Se cunoaşte faptul că întregul proces instructiv-educativ se desfăşoară pe baza planurilor de învăţămînt şi **programelor şcolare pe ramură de sport,** elaborate de MEI în colaborare cu C.N.E.F.S.

În prezenta lucrare, ne vom referi la unele aspecte privind necesitatea unei **noi programe** şcolare pentru ramura de sport — volei (în anul 1975, a apărut ultima programă şcolară de volei pentru Şcolile Sportive, editată de MEI).

1.2. Din practica de profesor şi antrenor, cît şi din discuţiile purtate cu alţi colegi de la catedrele de volei din cluburile sportive şcolare, a reieşit lipsa unei programe şcolare pentru această ramură de sport, care ar fi trebuit să fie un **îndreptar** precis, concret, obiectivizat al mijloacelor pentru realizarea obiectivelor propuse.

Dacă programa şcolară şi noile instrucţiuni, lasă profesorului de educaţie fizică o libertate mai mare în alegerea mijloacelor pentru realizarea obiectivelor cuprinse în programă, atunci credem noi, cu atît mai mult — în sportul de performanţă — ar trebui ca profesorul de educaţie fizică sau antrenorii care lucrează în **aceste unităţi şcolare speciale,** să aibă un ajutor mai concret în programa şcolară, la ramura de sport respectivă.

1.3. Particularizînd cele de mai sus, la ramura de sport volei, credem că programarea conţinutului antrenamentului (lecţiei de antrenament), corespunzător specificului grupelor de începători, avansaţi şi performanţă, în funcţie de obiectivele de pregătire şi performanţă şi corespunzător **modelului final** (care este prezentat în Buletinul informativ nr. 6/1984, editat de F. R. Volei), ar trebui să includă mijloacele folosite, să selecţioneze structurile de exerciţii, orientate pentru realizarea următoarelor sarcini : formarea capacităţii de adaptare a organismului la eforturile specifice ramurii de sport, „învăţarea, consolidarea şi perfecţionarea procedeelor tehnice însuşite şi îmbogăţirea arsenalului tehnic cu noi ex.", perfecţionarea tuturor componentelor antrenamentului, educarea încrederii în posibilităţile de afirmare a sportivilor.

Susţinem, includerea în programele şcolare pentru ramura de sport volei, **a mijloacelor cu maximă eficienţă, verificate în practică,** de unii specialişti cu rezultate deosebite. Pledăm pentru acest lucru din următoarele motive :

A. — am valorifica experienţa pozitivă, de ani şi ani, a unor foarte buni „meseriaşi" — precum şi specialiştilor de la catedra de volei de la IEFS ;

B. — întocmindu-se modele intermediare pentru cele trei grupe : începători, avansaţi, performanţă (vezi Bul. inf. nr. 6/1984), aceste modele intermediare ar trebui „foarte clar exprimate şi obiectivizate la nivelul tuturor parametrilor" — (Metodica Educaţiei Fizice Şcolare, E. Firea, Buc. 1984, pag. 102, bibl. I.E.F.S.);

C. — aceste modele intermediare presupun și **selecționarea mijloacelor cu maximă eficiență pentru realizarea parametrilor modelelor.** „Un model acțional, concret, stabilit pe baze logico-matematice, va constitui **drumul cel mai scurt** către realizarea modelului" (op. cit. — pag. 102);

D. — precizarea modelelor intermediare pentru cele trei grupe — începători, avansați, performanță, duc la stabilirea concretă a conținutului (nivelul dezvoltării fizice și a calităților motrice, nivelul deprinderilor motrice specifice ramurii de sport respective ; în acest fel, profesorul de educație fizică, antrenorul, ar avea un instrument de lucru concret) ;

E. — menționăm că precizarea acestor exerciții nu ar constitui o **rețetă** universal-valabilă pentru realizarea obiectivelor propuse de fiecare antrenor, (în ceea ce privește folosirea unor structuri de exerciții pentru realizarea obiectivelor de mai sus), ci din contră ar constitui o **bază unică** la nivelul întregii țări, în care aceste exerciții ar fi de un real folos antrenorilor, și pe care fiecare profesor, antrenor le-ar putea îmbogăți ; folosirea acestei **baze unice** de exerciții ar duce spre formarea unui anumit „specific românesc" ;

F. — manualele de specialitate editate, nu satisfac în întregime cerințele de mai sus, deoarece nu cuprind cele mai eficiente mijloace, raționalizate și obiectivizate, pentru realizarea obiectivelor de pregătire și performanță corespunzător modelului ; ele sînt manuale de **autor** ;

G. — într-o nouă programă, s-ar **„aduna"** cei mai buni **„practicieni"** din țară, cu rezultate deosebite în sportul de performanță ;

J. — de felul cum vom **„proiecta"** acum strategiile de realizare a obiectivelor instructiv educative ale programei (de volei) pe care o așteptăm, vom avea mai tîrziu și rezultatele pe care le dorim.

În concluzie, putem afirma că necesitatea unei programe școlare pe ramură de sport, este o realitate, care ar trebui să ducă la realizarea acestui lucru, știind că ea, ar constitui un adevărat ghid de lucru pentru tineri profesori de educație fizică (antrenori), care lucrează în cluburile sportive școlare.

BIBLIOGRAFIE

1. FIREA, ELENA — Metodica Educației fizice școlare, Buc. 1984, biblioteca I.E.F.S.
2. ȘICLOVAN, IOAN — Teoria antrenamentului sportiv, Ed. Sport-Turism, București, 1977.
3. * * * — Revista de Educație Fizică și Sport nr. 6/1986.
4. * * * — Regulamentul Cluburilor Sportive Școlare, Buc. 1984.
5. * * * — Instrucțiuni privind organizarea și desfășurarea activității de educație fizică și sport în învățămîntul preșcolar, primar, gimnazial, liceal și profesional, Buc. 1986.
6. * * * — Ziarul „Sportul", colecția 1986.

A. RAȚIU : Le programme scolaire par branche de sport est une nécessité objective des clubs sportifs scolaires

Le programme scolaire et les nouvelles „Instructions concernant l'organisation et le déroulement de l'éducation physique et du sport dans l'enseignement pré-scolaire, primaire, gymnasial, de lycée et professionnel" approuvées par le ministère de l'Education et de l'Enseignement, offrent au professeur d'éducation physique et de sport une „liberté" plus ou moins grande dans le choix des moyens, en vue de réaliser les objectifs compris dans le programme.

L'article met en évidence le rôle du programme scolaire, par branches de sport, extrêmement nécessaire aux clubs sportifs scolaires du pays.

(Continuare în pag. 34)

ÎN ATENȚIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacție recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerare următoarele :

— articolele trimise pentru publicare trebuie să fie scrise la mașină, la două rînduri. Ele nu vor depăși 10 pagini pentru cele de cercetare științifică și 15 pagini pentru cele ce tratează probleme generale ;

— lucrările de cercetare științifică vor fi redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părți :

a. *introducerea* — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor care tratează diferite aspecte ale problemei cercetate ;

b. *material și metodă* — descrierea caracteristicilor subiecților studiați, condițiile de lucru, aparatura și metodica utilizată ;

c. *rezultatele* — descrierea sau menționarea sub formă de tabele sau grafice a rezultatelor obținute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul științific al lucrării ;

d. *discutarea rezultatelor* — compararea rezultatelor proprii cu cele obținute de alți autori, explicarea și interpretarea fenomenelor ;

e. *bibliografia* — lucrările consultate pentru elaborarea lucrării respective. Numele autorilor citați vor fi urmate de o paranteză în care se va trece numărul corespunzător lucrării respective din bibliografie. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie, în ordine, următoarele : numele autorului, titlul lucrării consultate, titlul periodicului, locul apariției, anul, numărul și pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărți se vor menționa : numele autorului, titlul cărții, numărul ediției, numele editurii, locul și anul apariției, pagina.

Rugăm pe această cale pe toți autorii să indice, cu maximum de precizie, locul de muncă și funcția pe care o îndeplinesc, adresa exactă și numărul de telefon unde pot fi găsiți.

Răspunderea pentru conținutul științific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

INHALT

THEORIE — STUDIEN — FORSCHUNGEN

MARIANA MAROLICARU: Die erzieherisch-unterrichtliche Effektivität als Ergebnis des inneren Berufs, des Arbeitsstils und Persönlichkeitsprofils des Lehrers (II) 1

MARIA BOTA, I. BOTA : Etappisierung des Auswahl- und Ausbildungsprozesses im Handballsport (III) 6

ARISTEIA HRIŞCA, D. STANCIU : Studium und Vorschläge bezüglich der Verbesserung des Leistungssportwettkampfsystems auf dem Niveau von Ortschaften und Kreisen zwecks Anstieg der Effizienz der Wettkampftätigkeit und der Qualität des Unterrichtsprozesses 11

T. BOCU, LEONTINA HOLHOS, GH. MONEA : Der Einfluss der Grundmittel und -faktoren auf die Optimisierung der Tätigkeit der Sportclubs 19

KÖRPERERZIEHUNG UND SPORT IM UNTERRICHTSWESEN

V. STOICA : Krafteinschätzung und -dynamik mit Hilfe des Dynamometers bei Schülern der Gymnasialstufe 22

A. DUCA : Bewegungsfähigkeiten im 2. Trimester der Jahrgänge V bis 28

GH. COLEA : Optimisierung und Objektivisierung der programmierten Aktionssysteme im Hinblick auf die Entwicklung der Belastung der Gymnasialschüler 35

TECHNIK — METHODIK — TRAINING

D. IONESCU : Grundlagen des Rugbyspiels 40

V. DUMITRESCU : Eine praktische Messungsmethode der anaeroben Kapazität 49

STANDPUNKTE — BERATUNGEN

V. DRAGOMIR : Bildungstest der Ligafussballspieler 52

V. FÂRCAŞ : Die Persönlichkeit des Sportlehrers 56

I. VINTILĂ : Trainer-Tagebuch . 60

СОДЕРЖАНИЕ

МАРИАНА МАРОЛИКАРУ: Инструктивно-воспитательная эффективность — результирующая сила призвания, рабочего стиля и профиля личности преподавателя (II) 1

ТЕОРИЯ — ИССЛЕДОВАНИЯ

МАРИА БОТА, И. БОТА: Этапное разделение процесса отбора и подготовки по ручному мячу (III) . 6

АРИСТЕЯ ХРИШКА, Д. СТАНЧУ: Исследования и предложения по совершенствованию соревновательной системы спорта высших достижений на уровне местностей и уездов в целях повышения эффективности соревновательной деятельности и качества обучения 11

Т. БОКУ, ЛЕОНТИНА ХОЛХОШ, Г. МОНЯ: Влияние основных средств и факторов на оптимизации деятельности спортивных клубов 19

В. СТОЙКА: Оценка и динамика силы при помощи динамометра у учащихся гимназиального возраста 22

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ШКОЛЕ

А. ДУКА: Двигательные качества во II квартале у учащихся V—VIII классов 28

Г. КОЛЯ: Оптимизация и объективизация программированных систем действия, направленных на развитие выносливости у учащихся гимназиального цикла 35

ТЕХНИКА — МЕТОДИКА — ТРЕНИРОВКА

Д. ИОНЕСКУ: Основы игры в регби 40

В. ДУМИТРЕСКУ: Практический метод для измерения анаэробной опособности 49

МНЕНИЯ — КОНСУЛЬТАЦИИ

В. ДРАГОМИР: Тестация подготовки футболистов-разрядников . . 52

В. ФЭРКАШ: Личность преподавателя физического воспитания . . 56

И. ВИНТИЛА: Запись тренера . . 60

I. P. „Informația" c. 1232

41 404

Lei 10

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

SZEMLÉZVE

6
1987

Echipa României, Campioană Mondială Universitară la handbal, ediția a X-a

Proletari din toate țările, uniți-vă!

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

ANUL XL, NR. 6, IUNIE, 1987

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

COLABORATORI PERMANENȚI

Tiberiu ARDELEAN, Lazăr BAROGA, Efrem CHERTEȘ, Valentin CONSTANDACHE, Ioan DRĂGAN, Carmen DUMITRU, Mihai EPURAN, Elena FIREA, Adrian GAGEA, Ioan KUNST-GHERMĂNESCU, Maria LOGIN, Alexe NICU, Gabriel POPESCU, Corneliu RĂDUȚ, Eugen SCARLAT, Claudia SIMIONESCU, Leon TEODORESCU.

Redacția : Str. Vasile Conta 16 București, Căsuța poștală nr. 21—1 Telefon : 11 04 28. Costul unui abonament pe un an, lei 120. Abonamentele pentru străinătate, prin „ROMPRESFILATELIA" — Serviciul export-import presă. Calea Griviței 64—66 P.O.B. — 12—201. Telex 10376 prsfir București

Editorial : Activitatea de cercetare științifică, mijloc eficient în pregătirea sportivilor de înaltă performanță 1

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

N. POSTOLACHE : Pentru sporirea cantității de informații și semnificații pe care le absorbim la recepționarea unui joc . . . 3

N. LENGHEL : Studiul cauzelor apariției accidentelor la lupte și mijloace de prevenire și recuperare a sportivilor (IV) . . 10

A. UDRIȘTOIU, ION DUICU : Metode de calcul pentru aprecierea gradului de antrenament sportiv aplicate pe ergociclu Pegas . 14

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÂNT

V. FÂRCAȘ : Jocul — metodă și mijloc în educația fizică gimnazială 23

RODICA ȚÎRU : Lucrul pe grupe de elevi în orele de educație fizică — stimulent activ al elevilor în lecții 32

TEHNICA — METODICA — ANTRENAMENT

L. BAROGA : Despre pregătirea fizică a sportivilor juniori . . 36

T. ARDELEAN, ELENA PLOCON : Dinamica pregătirii fizice multilaterale și poliatletice a juniorilor din grupele de avansați în vîrstă de 13—17 ani, cuprinși în activitatea atletică organizată . . 47

D. T. IONESCU : În rugby, orgnizare și reorganizare permanentă în mișcare 55

OPINII — CONSULTAȚII

I. VINTILĂ : Jurnal de antrenor . 62

ACTIVITATEA DE CERCETARE ŞTIINŢIFICĂ MIJLOC EFICIENT ÎN PREGĂTIREA SPORTIVILOR DE ÎNALTĂ PERFORMANŢĂ

Acecsul larg la tot ceea ce se realizează mai valoros, mai avansat prin gîndirea şi creaţia umană, valorificarea în practică a cuceririlor ştiinţei constituie în zilele noastre condiţii fundamentale ale progresului fiecărei naţiuni, creşterii nivelului de trai al popoarelor, ridicării gradului de civilizaţie al întregii omeniri.

„Omenirease află într-o asemenea etapă a dezvoltării în care ştiinţa reprezintă cea mai puternică forţă a progresului economic şi social — sublinia tovarăşul **NICOLAE CEAUŞESCU** la Congresul Ştiinţei şi Învăţămîntului. **Pornind de la această realitate, nu trebuie să uităm nici un moment că edificarea socialismului şi a comunismului nu se poate realiza decît pe baza cunoaşterii umane în general".** Dimensiunile şi implicaţiile revoluţiei tehnice — ştiinţifice contemporane au depăşit tot ceea ce a cunoscut pînă acum istoria civilizaţiei. Noua revoluţie tehnico-ştiinţifică, marile descoperiri şi realizări din ultimele decenii au determinat importante schimbări structurale în economie şi în viaţa omului, deschizîndu-i noi orizonturi de progres şi bunăstare.

„Programul — Directivă de cercetare ştiinţifică, dezvoltare tehnologică şi introducere a progresului tehnic în perioada 1981—1990 şi direcţiile principale pînă în anul 2000" deschide ample perspective creşterii calitative şi modernizării economiei, el exprimă cu clarviziune politica ştiinţifică a partidului, concepţia tovarăşului **Nicolae Ceauşescu că ştiinţa şi tehnologia constituie factori hotărîtori ai progresului contemporan,** că societatea socialistă multilateral dezvoltată şi cea comunistă pot fi edificate numai pe baza celor mai înaintate cuceriri ale ştiinţei şi tehnicii, a rezultatelor revoluţiei tehnico-ştiinţifice.

Măsurile adoptate de partid în acest domeniu au determinat întărirea puternică a bazei materiale a activităţii de cercetare, modernizare şi perfecţionarea cadrelor necesare, creşterea rolului ştiinţei şi tehnicii în toate domeniile vieţii economico-sociale, în speţă şi în domeniul educaţiei fizice şi sportului de masă şi de performanţă.

De asemenea, orientări preţoase, de prim-ordin, au reeşit şi din lucrările **Plenarei Consiliului Naţional al Ştiinţei şi învăţămîntului** — octombrie 1986. În ampla cuvîntare rostită cu acest prilej, **tovarăşa academician, doctor, inginer ELENA CEAUŞESCU arăta :**

„În faţa învăţămîntului se află sarcina de mare răspundere de a aduce o contribuţie sporită la promovarea progresului tehnico-ştiinţific în întreaga economie şi viaţă socială. la îndeplinirea programelor speciale din domeniul cercetării ştiinţifce".

În acest context de mare emulaţie a cercetării ştiinţifice la scară naţională, şi de referinţă în viaţa ştiinţifică a ţării, a învăţămîntului în care cercetarea trebuie să fie legată de producţie, ne regăsim şi noi cei ce activăm în sport, dînd o importanţă prioritară cercetării în domeniul educaţiei fizice şi sportului — investite prin lege cu atributul de activităţi de interes naţional.

Pe aceste coordonate s-au desfăşurat lucrările consfătuirii de la Bacău, în care specialiştii au abordat tema de mare actualitate şi de stringentă nevoie prin prisma modernizării şi optimizării căilor şi mijloacelor de antrenament în vederea obţinerii marii performanţe sportive. În cuvîntul de deschidere tov. Ioan Intze, preşedintele C.J.E.F.S. arăta că scopul consfătuirii este acela de a creşte eficienţa muncii specialiştilor şi a ponderii aportului la medalii a judeţului Bacău. Noul recepţionat aici să-l aducem în activitatea noastră practică de zi cu zi, să-l facem să pătrundă în şcoli, în secţiile de performanţă a cluburilor sportive şcolare şi departamentale, pentru o nouă calitate a muncii noastre în toate ramurile sportive, încît să ajungem să promoveze cîţi mai mulţi sportivi în loturile naţionale şi olimpice.

În continuarea dezbaterilor a luat cuvîntul atît specialiştii din judeţ precum conf. univ. Nicolae Guidea, preşedintele Cabinetului metodic, conf. univ. dr. Liviu Filimon de la Institutul de subingineri din localitate care ne-a vorbit despre

„Conceptul de spațialitate. Contribuții la construirea de aparate de măsurare a spațialității utilizabile în sport", și alții, precum și invitații din C.N.E.F.S. și I.E.F.S. Astfel, conf. univ. dr. Alexe Nicu — care a și condus dezbaterile și intervențiile consfătuirii — a prezentat auditoriului „Factorii performanței sportive. Ponderea și interdependența lor". În esență s-a subliniat că „Dinamica impetuoasă a sportului de performanță și a educației fizice în țara noastră este rezultatul cumulat al acțiunii concentrice a unui mănunchi de factori, de diverse profiluri : politic, organizatoric, economic, educativ și conceptual. Din sfera ultimului face parte și cercetarea științifică. Tematica cercetării este orientată corespunzător indicațiilor rezultate din documentele de partid și de stat, din **Mesajul tovarășului Nicolae Ceaușescu adresat Conferinței mișcării sportive** precum și din programele de dezvoltare ale mișcării sportive în ultimele două decnii. Elaborarea teoriei modelării a restructurat fundamentat practica antrenamentului și concursului sportiv din țara noastră.

Eficitnța obiectivizării antrenamentului și concursului s-a realizat și prin obținerea unor mari cantități de date care au permis elaborarea modelelor marii performanțe.

Raționalizarea, standardizarea, algoritmizarea și optimizarea efortului reprezintă, deopotrivă, obiective și ipoteze de studiu aflate în plin proces de tratare care dau vigoare științei sportive și-i consolidează statutul.

În acest moment cercetării științifice i se reclamă o prezență activă în toate formele de manifestare ale exercițiului fizic, semn indiscutabil al eficienței pe care a probat-o. Ea a devenit, ca de altfel în tot frontul cunoașterii, indiferent de profil — economic, industrial, agricol, social — o pîrghie a procesului, a modernizării proceselor tehnologice și metodologice și a sporirii importanței sale concrete".

Odată lansată problematica consfătuirii cu baza de discuții și intervenții pe problemele modalităților de abordare a performanței sportive un număr mare de participanți specialiști și-au spus părerile printre care prof. univ. dr. Mihai Epuran, conf. univ. dr. Emil Ghibu, ing. dr. Adrian Gagea, prof. Artur Hoffman — coordonator al activității metodice științifice C.N.E.F.S. prof. Nicolae Vieru — președintele F.R.G., Victor Moceanu — antrenor emerit, Grigore Sikitiu — Federația Română de Fotbal ș.a.

Din multitudinea aspectelor teoretice și metodologice ale antrenamentului sportiv am reținut și latura pregătirii psihologice componentă de bază în elaborarea performanței.

Profesorul Mihai Epuran a pus în discuție „Ce e nou în psihologia antrenamentului sportiv ?". Antrenamentul sportiv a primit diferite definiții, cu caracter pedagogic, cibernetic, operațional, informațional etc. Indiferent cum l-am defini, ca „proces pedagogic complex de formare a sportivului" sau ca „proces de reglare, de optimizare a conduitei sportivului" un fapt este cert : factorul psihologic este prezent din plin și permanent în toată structura și dinamica „procesului antrenamentului". Antrenamentul privit prin prisma psihicului poate fi : psihoton, menfal și de refacere după succes sau insucces. Cine face pregătirea psihică a sportivului ? Primul care trebuie să se ocupe și de această latură importantă a pregătirii, să conducă sportivul spre marea performanță este antrenorul. El trebuie să fie un fin tehnician să-l activeze și motiveze pe sportiv, dar mai ales cum îl învață să învețe, să-și conducă și să-și supravegheze exersarea, progresul, transferul, adaptarea sau restructurarea actelor motrice tehnico-tactice. Antrenorul trebuie să stea dt vorbă cu sportivul, să-i cunoască profilul moral și să-i formeze o educație bazată pe principiile eticii și echității socialiste, să-l facă să fie un bun patriot în arena sportivă.

În finalul consfătuirii metodico-științifice de la Bacău s-a apreciat că ea nu a fost numai o consfătuire și atît, a fost un cadru larg de schimb de experiență, de opinii cu caracter științific de mare valoare teoretică și metodică pentru crearea modelului de pregătire și concurs al sportivului pentru apropiatele Jocuri Olimpice din '88 și chiar pentru cele din '92.

TEORIE - STUDII - CERCETĂRI

PENTRU SPORIREA CANTITĂŢII DE INFORMAŢII ŞI SEMNIFICAŢII PE CARE LE ABSORBIM LA RECEPTAREA UNUI JOC

Prof. dr. NICOLAE POSTOLACHE

Dacă procesul făuririi marii performanţe nu mai este demult un teritoriu al arbitrariului, un domeniu în care **oricînd** se poate întîmpla **orice**, această regăsire de sine se datorează în primul rînd faptului că s-a aliniat din timp la explozia informaţională la producerea căreia, de fapt, şi contribuie. Cu performanţa în unele jocuri sportive se întîmplă însă **ceva**, de vreme ce, de la un timp — unele chiar de cîţiva ani — traversează o perioadă mai grea, fiind nevoite să părăsească temporar scena pe care se produc azi marile valori ale lumii. Ce se întîmplă, totuşi ?

În cele ce urmează ne propunem să aducem în discuţie cîţiva dintre factorii implicaţi în producerea acestui fenomen şi, în primul rînd, **maniera de receptare a jocului** — domeniu în care unele căi şi mijloace de îmbunătăţire a randamentului competiţional au rămas în cetatea tradiţionalismului.

Ne-a condus către această concluzie investigarea rapoartelor unor tehnicieni şi observatori care au vizionat meciuri importante de fotbal, rugby, hochei, handbal, baschet etc., cu scopul de a oferi celor care i-au trimis (în ţară sau în străinătate) date şi concluzii cît mai exacte şi cît mai utile viitoarei pregătiri. Din „notaţiile“ lor, realizate într-o perioadă în care calculatorul şi fluxul de informaţie exactă ocupă un loc din ce în ce mai important în existenţa umană, rezultă o multitudine de impresii şi consideraţii necantificabile, o diversitate a interpretărilor, numeroase aspecte „aproximative“, pe scurt, un cîmp de date şi semnificaţii limitate la arbitraj, starea terenului şi a vremii, conjuncturi spaţial-temporale, unele cu iz gazetăresc, altele părînd a proveni din rîndurile spectatorilor.

Asemenea observaţii şi impresii, proprii unor tehnici tradiţionale de receptare, nu numai că nu cuprind toate evenimentele meciului, nu ajung la centrul său vital, la celula lui gînditoare, dar nu pot oferi procesului actual de pregătire nici măcar principalii parametri privitori la calităţile şi părţile slabe ale echipei proprii sau adverse.

Aceşti parametri, deşi „trăiesc“ în conţinutul meciului, rămîn blocaţi undeva în datele neesenţiale ale raportului observatorului, jocul rămînînd mai departe neabordat în structura sa unică, necodificat şi neanalizat — situaţie ce satisface doar o anumită categorie de tehnicieni, mulţi dintre ei cu contribuţii însemnate la situaţia actuală a jocurilor sportive din ţara noastră pe plan internaţional.

Pe de altă parte, dat fiind faptul că fiecare antrenor sau generaţie de antrenori îşi au formate (sau în curs) categorii proprii de apreciere, propriile exigenţe şi ţeluri (unii vizează titlul, alţii calificarea, alţii doar participarea), chiar şi în rîndul lor apar interpretări diferite în receptarea şi analiza unui joc. Aşa se face că numeroase secvenţe importante rămîn nesesizate, în timp ce altele sînt considerate cînd neesenţiale, cînd cele mai hotărîtoare, cînd nelegate de strategia jocului. Cu alte cuvinte, dacă medicul sau psihologul reacţionează cu totul altfel la un fault în hochei, de pildă, antrenorilor de aceeaşi breaslă nu le este îngăduit să recepteze diferit şi să interpreteze aidoma structuri şi faze esenţiale, fireşti, sau să le acorde altă pondere în economia jocului.

În sfîrşit, ne-au mai condus la întreprinderea acestui studiu cele cîteva concluzii parţiale ale uneia dintre echipele de lucru ale Cabinetului metodico-ştiinţific al C.M.B.E.F.S., echipă alcătuită din ingineri specializaţi în calculatoare (în genere, foşti jucători), care din iulie anul trecut studiază jocul de volei, asistat de calculator, în vederea simulării şi modelării lui. Nu-i o echipă de inteligienţă artificială, cum li s-ar părea neîncrezătorilor, ci o echipă de practicieni, de pasionaţi

competenți, ce vor oferi, în premieră, date și informații utile performanței, date privitoare la viteze și traiectorii ale mingii, calcule de suprafețe (zone) optime în atac și în apărare etc., pe scurt, o mulțime infinită de evenimente care nu se văd.

Așadar, din aceste considerente, cît și date fiind preocupările noastre, încercăm să oferim celor interesați cîteva elemente ce țin de abordarea unui joc, de receptarea și analiza lui, date și semnificații capabile să-i asigure, într-adevăr, o nouă pregătire, un nou model, în vederea eliminării cu adevărat a punctelor slabe și a întăririi celor forte ale echipei, deci pentru obținerea unui meci mai bun.

Este necesară (și posibilă) înregistrarea unui joc ?

De la început trebuie să recunoaștem că mulțimea datelor și semnificațiilor unui joc și chiar ale unor fragmente ale sale este una infinită, care scapă analizei și receptării tradiționale cît și spectatorului neavizat, obișnuit să caute centrul, să urmărească frumosul, eleganța mișcărilor, delicatețea paselor, golul — elemente fundamentale de apreciere a valorii jocului.

Structurile și dimensiunile reale ale jocului de mare anvergură, sensurile și dinamica scorului la un moment dat, semnificațiile (semi) finalei ca spectacol pun uneori sub semnul întrebării nu numai puterea de acțiune a unor factori hotărîtori existenți în marea performanță (volumul pregătirii, forma sportivă, condițiile materiale și de refacere etc.), justețea indicațiilor sugerate de antrenor pentru creșterea randamentului echipei, acuratețea datelor și informațiilor metodice și medico-psihologice, ci însăși **calea noastră de acces** spre ceea ce numim conținutul meciului. Dacă angrenajul jocului, cu întreaga sa încărcătură de dramatic, **nu se dezvăluie oricui,** această dificultate provine din faptul că nu oricine este pregătit cu o tehnică anume de înregistrare, iar pe de altă parte nici nu există o schemă de receptare și analiză acceptabilă în toate cazurile. Dar mai mult decît posibilă, înregistrarea jocului este necesară. Căci, pe măsura consumării lui, fiecare moment al jocului arată că se produc atîtea mutații restructuratoare, atîtea evenimente care modifică mereu tot ceea ce gîndisem sub aspectul strategiei și tacticii, încît abia prin înregistrarea și analiza lor apare convingerea că s-a făcut prea puțin la antrenamente pentru diminuarea influențelor contextului, respectiv pentru crearea și aplicarea unor scheme, tactici și combinații independente de context („context free").

Așadar, numai prin înregistrarea totală a jocului și prin interpretarea tuturor datelor și semnificațiilor lui de către cercetătorul specializat, antrenorul începe să cunoască practic rezultatele străduințelor sale și ale echipei, gîndurile celuilalt antrenor, descoperă totodată ceea ce a fost gîndit într-un meci. Abia atunci se poate vorbi de receptare și analiză în profunzime, cu tendințe spre totalitate și sinteză autentică — acțiune capabilă să pună în valoare, eventual într-un model, datele și informațiile pe care observatorul tradițional le ignoră sau nu are acces la ele. Prin actul vizionării critice, prin decodificarea completă a tuturor intimităților petrecute în economia jocului — care în condițiile societății informatizate este apanajul computerului —, obținem nu numai o creștere a acurateței datelor și a calității receptării lui, dar totodată învățăm să descoperim că altele ar fi fost ierarhiile strategico-tactice, că „arma" noastră tactică (secretă pînă atunci), linia noastră metodică (secretă și ea) au devenit, de fapt, simple structuri de joc peste care s-au suprapus alte principii, alte caracteristici, pe care nu le-am intuit, între ele aflîndu-se și modul de gîndire și creație cibernetic, bazat pe legături de esență ale marii performanțe cu celelalte domenii ale cunoașterii.

Pe de altă parte, și nu în cele din urmă, receptarea obiectivă a unui număr mare de jocuri în urma înregistrării lor totale, analiza statistică a datelor lor esențiale, scoate la suprafață însăși biografia profesională a antrenorului. Datele obținute în urma înregistrărilor de acest fel includ în ele și răspunsurile celui ce se întreabă : ce fel de specialist sînt dacă ceea ce știu, ceea ce gîndesc, ceea ce realizez la antrenamente cu cei pe care i-am selecționat, ceea ce am modelat nu se confirmă în joc victorios ?

Dacă am fi înregistrat jocul de rubgy al reprezentativei Franței, de pildă — din cîte ocazii au fost —, dacă l-am fi receptat și analizat din acest punct de vedere chiar și prin analiză statistică —, al interferențelor cu cibernetica generală, al depistării elementelor și factorilor care generează un asemenea stil de joc, am fi descoperit **ce are el specific, ce face ca Franța în rugby să fie Franța, de ce stilul ei este inconfundabil** și se reflectă la toate nivelele structurii jocului său.

În sfîrșit, odată **acceptată** ideea receptării jocului în termenii de mai sus, bineînțeles **cunoscîndu-l**, urmează în ordine **înregistrarea** propriu-zisă, **interpretarea** datelor și apoi **evaluarea** lor.

Problema e de durată, dar nu prea mare, deoarece precauțiile și prejudecățile pe acest tărîm nu numai că întîrzie și mai mult apariția marii performanțe, dar sînt de pe acum dăunătoare aprecierii jocului la nivelul primelor divizii. Numai identificînd inventarul complet al ipostazelor, al organizării structurale, al armăturii din jocul echipei (echipelor) înregistrate, putem pretinde astfel momentul teoretic de cel aplicativ specialistul devenind într-adevăr un superspecialist care va ști să modeleze obiectiv o pregătire.

Tehnici de înregistrare, de analiză logico-științifică și de re-stabilire și evaluare a jocului receptat

Dacă există o știință a receptării jocului, a decodării, a interpretării și valorizării datelor lui, atunci cine surprinde întregul său angrenaj, această imensitate în timp și spațiu produsă de pase, intenții, faze, reacții (false și reale), comportamente ale demersului motric, în toată economia jocului unei echipe cu un adversar necunoscut și cum pot fi înregistrate și prelucrate aceste date și informații care, toate, izvorăsc și trăiesc din mișcări uneori insesizabile? Spectatorul, observatorul delegat de federație sau de club, ziaristul de specialitate? Nu, deoarece nu aceasta este menirea lor. Și totuși o astfel de receptare și deslușire totală a jocului este în prezent foarte necesară pentru creșterea calității sale, nu atît pentru a afla cum am jucat (noi și adversarul), cît pentru luarea unor decizii bine, rapid și complet documentate, pentru alcătuirea unui nou model de pregătire sau pentru corectarea celui deja existent.

Este cert că toate aceste operații nu sînt posibile numai cu mijloacele proprii intelectului.

Pe de altă parte, **„toate procesele organice și psihice sînt dezechilibrate, tinzînd către echilibrare"** prin intermediul cercului vicios al legii reversibilității, cum afirma Ștefan Odobleja [1], axiomă valabilă și în cazul științei sportului, aflată pe calea înnnoirii instrumentelor, a optimizării aspectelor „aproximative", a reformei cercetării.

Astfel stînd lucrurile, receptarea modernă și eficace a unui joc — act din care nu poate fi exclus nimic —, decodarea unitară a inventarului său de date sau cel puțin a structurilor esențiale care produc efecte puternice asupra rezultatului ori numai a acelor ipostaze din care se declanșează frecvent marile mutații (obținerea unei lovituri libere, a ofsaidului etc.), presupune renunțarea la simplismul instrumental actual, concomitent cu însușirea „din mers" a limbajului informaticii, a teoriei și practicii prelucrării informației, pentru a o face calculabilă, și apelul cît mai grabnic la calculator (care nici el nu poate face totul).

Selectarea tehnicilor și instrumentelor de înregistrare și analiză a jocului depinde atît de obiectivele alese, cît și de eficacitatea echipamentului de care dispunem la un moment dat: mijloace tehnice audiovizuale mai mult sau mai puțin complicate [2].

Fără îndoială că culegerea și prelucrarea datelor după înregistrările **video** și **imaginile filmate** sînt tehnici superioare înregistrărilor grafice (**à la main**) sau prin intermediul **microfonului** și **casetofonului**; ele oferă avantajul exactității, al re-vizionării jocului, eliminînd o parte însemnată de timp. Dar chiar și după vizionarea imaginii sau reluarea ei cu încetintorul, ori după ascultarea înregistrării lui pe casete, jocul nu se dezvăluie în intimitatea evenimentelor sale pînă nu sînt culese în fișe datele și informațiile lui, modelul de pe banda calculatorului fiind determinat de elementele care vor să fie culese. Se înțelege că în înaintarea noastră avem nevoie de un calculator, un programator și de serviciile unui operator — faze cunoscute specialistului.

Calculatorul comprimă etapele, obișnuite ale celor enunțate în titlu — și, în cele din urmă, totalitatea lor —, devenind un **„ochi în plus, un telescop al minții, un asistent al cercetării noastre"**, un cal troian introdus în cetatea tradiționalismului [3]. Înmagazinînd datele culese din imaginile jocului, prelucrînd funcții logice, manipulînd alte interferențe de diverse grade de dificultate, calculatorul poate da naștere unei noi ordini în fenomenalitatea urmărită.

Dar, pentru atingerea acestei etape, pentru realizarea unor bănci de date și a unor algoritmi [4] de valorificare a lor e de formalizat mai întîi problematica domeniului de aplicație, deoarece limbajul său formal (simboluri, grafice, formule **„codul conceptelor și ideilor mai generale și perfect tranzitive"** [5] sînt singurele căi de comunicare.

Receptarea și cercetarea jocului asistată de calculator, simularea și modelarea lui, conduc indirect la o revoluție în calitatea sistemului de pregătire, facilitează efectuarea corelațiilor între exerciții (tip, utilitate, solicitare etc.) și efectele lor, între antrenament, alimentație rațională și refacere biologică, deschizînd perspective luminoase și altor domenii conexe domeniul nostru.

Ce urmărim (și ce obținem) într-o înregistrare ?

a) **Selecția și așezarea jucătorilor**

După ce a aflat formațiile, cine-s apărătorii și atacanții din meciul respectiv, spectatorul mai sesizează inițiativele, faulturile, greșelile de arbitraj uneori, participările unui jucător la o fază sau alta, calitățile fizice și tehnico-tactice ale unor jucători etc.

Începînd cu multimea jucătorilor care iau parte la pregătirea sau susținerea unei faze, particularitățile care îi recomandă a fi distribuiți sau nu în unele faze dramatice (de șut sau de gol), combinațiile de bază și variantele lor tactice selectate de antrenor dintre cele posibile, care sînt jucătorii care (nu)reușesc să recupereze frecvent spațiul sau mingea pentru (re)stabilirea legăturilor între atac și apărare ș.a.m.d., percepția spectatorului (și nu numai a lui) deja se reduce. El rămîne în final cu o imagine contractată a jocului și cu cîteva date și informații despre alcătuirea echipei (echipelor), autorii golurilor și ai conflictului (atacului), despre calitatea selecției în general.

Dincolo de acest nivel, al tribunei, informațiile nu se cunosc sau nu se mai reține dacă nu sînt înregistrate anume în fișa jucătorului (și a echipei), fișă ce nu ignoră datele antropometrice (în dinamica lor), psihologice, tehnico-tactice, istoral sănătății, frecvența apariției sale în formația de bază (debutant sau spre sfîrșitul carierei) sau pe un alt post ș.a.m.d.

După dunoștințele noastre, o echipă de volei sau de baschet cu o talie medie de 2 metri nu s-a situat în ierarhia internațională în urma uneia cu valori sub această medie. Talia, dar media vîrstei, a detentei, a vitezei pe suta de metri ? Date aparent simple, dar care sînt „purtate" de către fiecare jucător, apărînd o dată cu el în situațiile tehnico-tactice ale jocului, date care în ultimă instanță dau nivelul elaborării lui conștiente de către antrenor.

Jocul există în descrieri și regulamente, în schițele antrenorului și în viziunea spectatorului, însă jucătorul este cel care îl investește cu sens și valoare prin actul său interpretativ. Cum arată acest jucător, cu calitățile și insuficiențele sale morfofuncționale, și ce face el în joc, de unde începe pregătirea atacului, cine-i CENTRUL sau CENTRALA care hotărește totul, inclusiv ritmul, cine-s principalii propulsori ai jocului, care jucători greșesc, care necesită un marcaj strîns — toate acestea trebuie știute. Dispunerea inițială și pe parcurs a jucătorilor creează anumite figuri geometrice, forma lor fiind atît de structură, cît și fapt de joc, ce trebuiesc stăpînite și cunoscute la fel de bine ca și conținutul activității lor.

Ca text, ca discurs motric, jocul arată ochiului numai ceea ce iese (reușit sau nu), eventual și ceea ce înțeleg și spectatorii, dar nu și ceea ce a fost prestabilit. Căci jocul de la data de... este de fapt rezultanta unui proiect inițial și adăugirilor, suprimărilor și restructurărilor ulterioare, pe care datul inițial le suportă. De aceea secretul, specificul fiecărui meci este întotdeauna diferit de al oricărui altuia dinaintea sa. Abia privind jocul (care nu este un spectacol despre care să poți spune că l-ai mai văzut cu aceeași formație) începem să vedem ce-i în el — proces care își are limitele sale, la care nu ne mai referim.

Oricît de diverse și originale ar fi interpretările (pe părți, pe posturi, pe linii de atac și de apărare, sau ca întreg), un meci are totuși un generic, o parte însemnată a structurii sale care este accesibilă oricui. De aceea, dintre toți cei care au privit un joc, nimeni nu s-a plîns că nu l-a înțeles. Este vorba de acea parte identică cu meciurile anterioare și din care se constituie un sistem de norme tehnice, tactice și strategice, de mijloace pentru obținerea victoriei, sistem care este de fapt structura specifică, osatura de bază a jocului (sportului) respectiv.

b) **Condiția fizică**

Din ultimul meci de rugby între echipa României și cea a Franței au rezultat insuficiențe majore la acest factor al pregătirii jucătorilor români, din el generînd de fapt inferioritatea pe care au arătat-o în cîteva dintre elementele structurale ale jocului: ritmul în ofensivă, numărul săriturilor și al sprinturilor, forța angajamentelor (om la om sau corp la corp), grămada, aruncările din tușă, jocul pe înaintași, legătura între posturi. Toate aceste elemente, cît și calitățile individuale, cît aleargă într-un meci jucătorii echipei (în metri și ca durată), ce timpi realizează ei pe 50 sau 100 de metri ș.a.m.d. nu le cunoaștem, pînă nu înregistrăm jocul (sau antrenamentul dinaintea lui), deși sînt potențiali „adversari". Dar este sigur că au valori mai bune jucătorii care au învins, deoarece au ajuns mai repede în fața porții, a fileului sau a panoului și, implicit, și-au majorat posibilitățile de a pasa ori de a șuta (arunca) la poartă, demonstrînd parcă o dilatare nedefinită a timpului de joc și o amplificare nedefinită a spațiului de joc.

Este necesară înregistrarea cotelor condiției fizice și pentru a le putea raporta apoi atît în timp (de la o înregistrare la alta), cît și cu cele ideale sau ale modelului.

Dacă cu ani în urmă componentele unei echipe de handbal din divizia A parcurgeau în medie, în timpul meciului 2,5 km, efectuînd (în medie) 37 de aruncări la poartă, dintre care un procent de 52% erau transformate (cînd cotele modelului, procentul ideal erau de peste 60%), astăzi aceste valori sînt sigur depășite și pentru a afla cu cît, ele trebuie înregistrate din nou și comparate cu cele ale modelului național sau mondial.

Cînd și valorile condiției fizice se apropie de cotele maxime ale modelului, ele reprezintă într-adevăr forțele dinamice în jocul echipei.

c) **Pasele — silabele jocului**

Pentru o cunoaștere profundă a structurii jocului ca discurs motric se pot lua în considerație „drumul" paselor sau desenul acestor silabe, uneori dramatice, necesare pentru un atac sau pentru un șut. Într-o înregistrare nu interesează atît pasele „de serviciu", auxiliare, cît mai ales, cele ce fac parte din lanțul dramatic al unei faze.

Cantitatea de joc la nivelul paselor este într-adevăr un parametru foarte sugestiv. La una din edițiile Trofeului Carpați la handbal, de acum peste un deceniu, s-au pierdut de pildă 30% din pase, majoritatea datorită unor intercepții, deposedări și greșeli de joc. Procentul paselor pierdute a condus la ratarea atacurilor (din cele posibile în proporție de 29%, băieții, și 44%, fetele, realizîndu-se o medie de 44 de atacuri pe meci, aproximativ unul la 70 de secunde.

Dacă în jocul de volei numărul paselor nu este un parametru semnificativ, în schimb acest lanț silabic, respectiv necesarul de pase pentru pregătirea sau efectuarea unui șut pe/la poartă, capătă o importanță și o ratiune anume la polo (unde am efectuat înregistrări mai recent), handbal, fotbal etc. Înregistrarea și aflarea acestui „necesar..." se impun nu atît pentru că încă mai există o fascinație a pasei — element care se detașează pregnant în structura unei faze prin autonomia lui formală, ceea ce-i determină pe unii antrenori și jucători să lucreze foarte mult pentru perfecționarea lui —, ci pentru faptul că valorile acestui parametru sînt cele ce caracterizează însești ofensiva și randamentul competițional ale unei echipe.

Prin indexarea acestor silabe motrice ale jocului, ce divizează și segmentează fazele lui, descoperim, de pildă, pase cu valoare tehnică (cu adresă), tactică (pase-unealtă), pase-vedetă (cele care preced un șut periculos pe poartă), pase de uzură etc.

Cantitatea de joc la nivelul paselor este foarte mare și pentru modelarea reală a structurii lui, pentru o proiecție ideală a posibilului, ea trebuie cunoscută, deoarece oferă numeroase semnificații pentru structura unei faze și pentru totalitatea lor.

d) **Fazele — structuri ale combinațiilor tactice și ale strategiei jocului**

Aceste scene ale jocului, în atac sau în apărare, au în prezent o serie de caracteristici foarte studiate. Fazele pot fi ierarhizate nu atît după durata lor sau după numărul „personajelor" care iau parte, cît mai ales după cantitatea de pericol, după eficacitatea lor.

Indiferent de numărul jucătorilor distribuiți, de încărcătura tehnico-tactică pe care o conține, o fază are o configurație deplină cînd constituienții ei (primirea-conducerea-pasarea ; primirea-amenințarea ; pasarea-primirea-conducerea-amenințarea etc.) sînt cît mai puțin aleatorii și se supun cît mai mult regulilor și normelor jocului în atac sau în apărare.

S-ar părea că la nivel fazeologic, din totalul de n faze ale jocului, dintre care n—x aparțin primei reprize, un procent de... % se repetă sub aspect tehnico-tactic și numai un procent de... % conține o organizare structurală aparte. La cîte dintre aceste faze iau parte jucătorii cu numerele 4, 6, 7 și 9, de pildă, din totalul fazelor la care ei ar fi trebuit să participe ; de ce jucătorii cu numerele 5 și 8 apar numai în situații independente, dominînd jocul în minutele 9, 17, 25, 30 (iar în repriza următoare în minutele...) ; cum se face că jucătorii cu numerele 8 și 11 au participat la ...% din fazele depline, deci sînt așezați unul departe de celălalt ; că CENTRUL, VEDETA „dispare" într-o zonă secundară chiar cînd se finalizează faza de atac la pregătirea căreia a contribuit ? — iată numai cîteva întrebări la care ar putea să dea răspuns înregistrările unei echipe de specialiști.

Este cert că fiecărui final de „schemă" tactică îi corespunde o anumită cantitate de pericol probabil, care se poate apoi calcula și ierarhiza de la 1 la n. Un meci are cîteva asemenea „arme" și pentru anihilarea efectului lor trebuiesc gîndite și realizate altele cu efecte mai dramatice — acțiune ce trimite tot la înregistrarea jocului și descompunerea lui în faze, pentru care se folosește un algoritm, o adaptare a cunoscutei analize în constituienți imediați.

e) **Mecanismul de generare a jocului, parametrii săi**

O dată receptat în totalitatea producerii lui, asemenea unei partide de șah în care fiecare mutare a fost notată, o dată aflate structurile esențiale ce stau la baza mecanismului de generare a jocului, pot fi re-stabiliți apoi și parametrii privitori la părțile tari și slabe ale unei echipe pe baza cărora cei interesați vor lua deciziile de rigoare, vor alcătui (sau îmbunătăți) edificiul sau modelul de pregătire următor, în toate verigile sale.

Înregistrarea jocului, a tuturor adevărurilor sale, ne învață totodată și ce trebuie să facem cu datele culese atît de la echipa proprie cît și de la cea adversă. Informațiile și datele numerice culese printr-o astfel de receptare pot fi prelucrate cu ajutorul sistemelor informatice. Există instrumente ca statistica, teoria (metodologia) jocurilor, teoria învățării ca proces stocastic, teoria informației (sau cibernetica) ca teorie matematică a comunicării, teoria sistemelor cibernetice, analiza factorială etc., care sînt în măsură să evidențieze o serie de parametri calitativi despre caracteristicile jocului desfășurat. Partea deficitară a acestei operații constă în aceea că toate calculele și toate datele obținute nu prognozează ; ele sînt, **„în felul economiștilor, care niciodată nu anunță crizele înainte de a se fi produs",**[6] **post factum.**

În genere, jocurile au la bază cam aceleași principii : primul la minge, mereu în atac, presingul pentru ruperea atacului advers, continuitate, colaborarea apărării cu atacul sau cu jucătorul aflat în posesia mingii ș.a.m.d. Din ele derivă și greșelile pe posturi, gradul de precizie a șuturilor la poartă și a paselor, preferințele, după cum și datele privind zonele ofensive (cum sînt sprijiniți jucătorii din aceste zone pentru a deveni pericole în fața porții), legăturile slabe în sistemele de marcare ale unui jucător sau ale echipei, situațiile de avantaj (care dintre echipe controlează jocul, cum se rezolvă situațiile supranumerice) etc.

Dar pentru a afla configurațiile probabile de evitat în repriza următoare sau în meciul următor, mai sînt de calculat intervalul unui bun atac, necesarul de pase pentru un șut la poartă, numărul combinațiilor ieșite din comun și a celor evitate de echipă/antrenor în modelul de joc folosit, oportunitatea unor acțiuni tehnico-tactice, densitatea (motrică) în atac și apărare (raportul între timpul de atac/apărare și timpul total de joc, randamentul atacului, apărării și al întregii echipe, coeficientul de fiabilitate tactică, coeficientul de eficacitate tehnică, nota medie pentru acțiunile tehnice etc.

Pentru a intra în posesia unor astfel de date e nevoie de un curs de inițiere a unor echipe în tehnicile și metodele moderne de informare, de depistare a acestor mecanisme, de elaborare, prelucrare, utilizare a datelor cu elemente de automatizare, cibernetică, teoria informației, programare logico-matematică, calculatoare electronice.[7]

BIBLIOGRAFIE

1. ST. ODOBLEJA, **Psihologia consonantistă**, Ed. Ştiinţifică, şi Enciclopedică, Bucureşti, 1982, p. 342.
2. v. şi G. R. GOWAN, „Îmbunătăţirea randamentului prin analiza jocului", în **Sportul de performanţă, Bucureşti,** nr. 255/1986, p. 82.
3. R. BAGDASAR, **Cibernetică şi literatură**, Ed. Ştiinţifică şi Enciclopedică, Bucureşti, 1986, p. 91.
4. Concept explicat pe larg în **Dicţionar de informatică**, Ed. Ştiinţifică şi Enciclopedică, 1981, p. 18—22.
5. R. BAGDASAR, **Op. cit.**, p. 53.
6. v. şi GEORGES GUSTORF, în vol. **Interdisciplinaritatea şi ştiinţele umane**, Ed. Politică, Bucureşti, 1986, p. 86.
7. v. şi GEORGETA LĂZĂRESCU, „Informatica documentară în învăţământul superior", în „Forum", XI, 5/1969, p. 33.

N. POSTOLACHE: Pour l'augmentation de la quantité d'informations et de significances que nous absorbons à l'adoption d'un jeu

C'est un fait notoire que l'explosion des informations contribue en une grande mesure à la hausse des performances sportives. A ce qu'il paraît, les jeux reçoivent un nombre d'informations plus réduit; pour cette raison, l'auteur s'occupe des facteurs impliqués à la manifestation de ce phénomène. Les techniciens et les observatèurs présents à certaines compétitions en vue de cueillir des informations, ne peuvent suivre tous les évènements d'un match et ils ne saisissert pas leur centre vital; de plus, ils sont incapables d'offrir au processus actuel de formation les principaux paramètres concernant les qualités et les déficiences de l'équipe propre ou adverse. L'auteur offre les suggestions suivantes: le besoin (et la possibilité) d'enregistrer un jeu et son interprétation ultérieure; l'élaboration de techniques d'enregistrement, d'une analyse logique-scientifique et de rétablissement et d'évaluation d'un jeu. Une analyse complexe est seulement capable de fournir des données édifiantes, concluentes.

N. POSTOLACHE: How to Increase the Amount of Information and Significance Absorbed While Being Involved in the Reception of a Game

The information boom is considered to largely contribute to higher performances in sports. However, the games seem to be lagging behind — as a result of the reception of less information. The author therefore refers to the factors implied by the phenomenon. He shows that technicians and observers attending competitions to gather information cannot embrace one and all occurrences during a match, cannot reach their vital nucleus, and therefore cannot offer training the main parameters regarding the qualities or weak spots of their own or adverse teams. That is why, he makes a number of significantly useful suggestions: it is necessary (and possible) to record a game and then interpret it; it is necessary to devise techniques for recording, and analyzing (logically and scientifically) the game and, on their basis globally evaluate the game. It is only by means of a complex analysis that concluding and enlightening data can be obtained.

STUDIUL CAUZELOR APARIȚIEI ACCIDENTELOR LA LUPTE ȘI MIJLOACE DE PREVENIRE ȘI RECUPERARE A SPORTIVILOR(IV)

Prof. NICOLAE LENGHEL
Lic. industrial nr. 1 Baia Mare

IV. 1.3. ETAPELE RECUPERĂRII

Perioada de tratament am împărțit-o în trei etape :

Etapa I începe cu prima ședință (în perioada imobilizării sau după) și o voi continua pînă la îndepărtarea senzației permanente de durere, după obținerea parțială a mobilității articulare precum și după încetarea eventualelor procese inflamatorii.

Etapa a II-a începe odată cu apariția primelor ameliorări, adică recăpătarea mobilității articulare și creșterea forței musculare, și se termină după ce mobilitatea a fost recuperată integral, iar forța musculară aproximativ 75%. Spre sfîrșitul acestei etape voi introduce ușoare procedee de lupte.

Etapa a III-a se termină odată cu reluarea integrală a antrenamentelor și se caracterizează prin recuperarea integrală a forței și prin restabilirea valorilor normale ale perimetrelor segmentelor traumatizate.

Luptătorii vor putea să-și efectueze programul de lucru alcătuit pentru recuperare chiar în sălile unde lucrează dacă dispun de aparatură ; astfel ei nu vor avea senzația unor oameni care au pierdut contactul cu activitatea lor ; ba, mai mult, în măsura stimulării ambianței și cu cît vor fi recuperați mai repede, vor putea să-și reia antrenamentele în condiții identice celor anterioare.

Etapele din programul de recuperare se succed, se întrepătrund și se condiționează reciproc. Ținînd seama de faptul că unii dintre ei găsesc în perioada pregătitoare o dată fixă cînd ar trebui să fie recuperați integral, datorită competițiilor la care sînt așteptați, mi-a impus delimitarea precisă în timp a duratei etapelor de antrenament, astfel ca la timpul potrivit să obțin o recuperare satisfăcătoare.

De aceea, etapele de lucru și de recuperare vor fi ceva mai scurte, dar mai intense, și asociate cu tratament fizioterapic. Astfel, prima etapă va dura 10 zile, a doua 3—5 zile iar a treia va cuprinde elemente și din programul de antrenament.

Mijloacele pe care le folosesc în **etapa I** se referă la exerciții active și cu rezistență pentru toate segmentele sănătoase și din poziții convenabile, apoi mișcări pasive localizate la segmentul traumatizat, exerciții active în toate axele de mișcare pentru articulația lezată, exerciții de autorezistență în toate axele de mișcare ale articulației traumatizate cu intensitate mică.

Pentru etapa a II-a, voi folosi exerciții pentru dezvoltarea calității fizice a tuturor segmentelor neafectate, exerciții active și cu rezistență pasivă pentru articulația lezată, exerciții statice cu intensitate medie și mare pentru segmentul traumatizat, exerciții pentru înlăturarea deprinderilor greșite. Aceste exerciții îl apropie treptat pe luptător de deprinderile motrice specifice sportului practicat. Prin aceste exerciții, se va restabili mobilitatea segmentului traumatizat, se va înlătura deprinderile greșite.

În etapa a III-a voi căuta să-i readaptez la efortul maximal, să le dezvolt calitățile fizice de bază, pentru ca ei să-și poată relua treptat activitatea sportivă.

Fiecare ședință de tratament va cuprinde un număr redus de exerciții, dar cuprinzînd un număr mare de repetări. Pentru a verifica eficiența tratamentului, am determinat cîțiva indicatori printre care : perimetrele segmentelor lezate ; mobilitatea articulară și forța musculară. Astfel, perimetrele s-au măsurat cu banda metrică. Mobilitatea articulară s-a măsurat prin metoda goniometrică, înainte și după recuperare. Forța musculară s-a măsurat cu dinamometru pentru flexorii palmari.

IV. 2. MIJLOACE DE INVESTIGAȚIE

Anamneza a cuprins următoarele :

— de cînd a început să practice luptele și unde ?
— este sau nu component al lotului ?
— în prezent ce performanțe are ?
— ce fel de traumatisme a avut ?
— recidivele avute ?
— cum s-a produs accidentul : în antrenament sau în concurs ?

IV. 3. FIȘELE LUPTĂTORILOR — ȘI COMPLEXELE DE EXERCIȚII — ALE PLANULUI DE TRATAMENT

În fișa personală a luptătorului **Andrei Vasile** sînt cuprinse numele și prenumele sportivului, vîrsta, clubul domiciliul, antecedente personale, diagnosticul actual, date antropometrice, indici pentru aprecierea recuperării.

Anamneza

Practică luptele din 1973, la clubul Progresul. Face trei antrenamente pe săptămînă; în timpul practicării luptelor a mai avut următoarele accidente: entorsă gleznă dreaptă și fractură de coastă. A fost selecționat în lot. Dintre performanțele obținute amintim locul II în 1975 la campionatele naționale de juniori. La concursul „Speranțe olimpice" a obținut locul II.

Istoric

Entorsă la genunchi s-a produs la executarea unui tur de sold prin cădere pe genunchi și răsucirea lui brusc.

Mijloace folosite pentru recuperare:

— fizioterapie complexă (ultrascurte reci, diadinamice)
— masaj
— gimnastică medicală.

Perioada de recuperare

— 15 martie 1975 — 3 aprilie 1975.

Rezultate obținute

— recuperat integral.

PLAN DE TRATAMENT

ETAPA I

A. Scopul exercițiilor fizice

— Favorizează circulația sanguină și limfatică.
— Favorizează refacerea țesuturilor lezate.
— Prevenirea atrofiei și atoniei musculare.

B. Mijloace și complexe de exerciții

1. **Culcat înainte: flexia și extensia** gambei pe coapsă 3×20 **rep.**
2. **Culcat pe spate:** 1 — ridicarea genunchiului spre piept; 2 — revenire.

La revenire călcîiul **III** se va așeza pe sol. De 3×20 **ridicări.**

3. **Culcat înainte** — genunchi îndoiți, gambele la verticală:

1 — ducera picioarelor lateral stînga;
2 — revenire;
3 — aceeași mișcare spre dreapta;
4 — revenire; **4 ori.**

4. **Șezînd** pe un plan mai ridicat, cu gamba în afara sprijinului întinderea genunchiului și menținerea poziției avînd un sac cu nisip (1—5 kg.) plasat pe gleznă. Exercițiu izometric. De 10 ori menținînd 20—30".
5. Culcat pe spate genunchi îndoiți, tălpile așezate pe sol: ducerea genunchilor lateral stînga-dreapta; — relaxarea cu picioarele întinse 50 rep.
6. **Stînd** cu fața spre un punct de sprijin apucat, îndoirea și ridicarea genunchiului la piept — **30 rep.**
7. Șezînd călare pe un scaun — întinderea și îndoirea genunchiului **60 — 70 rep.**
8. Ușor masaj al regiunii coapsei și gambei din apropierea genunchiului.

ETAPA A II-A

A. Scopul exercițiilor fizice

— Dobîndirea stabilității articulare în condiții de mobilitate.
— Recuperarea masei musculare și a stării sale de tonicitate.
— Recuperarea forței membrului inferior respectiv.

B. Mijloace și complexe de exerciții

1. **Mers** cu ridicarea genunchilor cît mai mult spre piept, avînd legat de gleznă corespunzătoare genunchiului traumatizat un sac cu nisip de 3—5 kg.
2. **Mers** cu genunchi ușor îndoiți.
3. **Mers** cu fandări ușoare înainte, înapoi lateral.
4. **Mers** cu sprijin pe palme (genunchi vor fi ușor îndoiți).
5. **Alergare** înainte, înapoi, lateral cu pași ușor încrucișați etc.
6. **Șezînd** pe un scaun cu fața spre perete, cu vîrful picioarelor lipite de acesta: 1—9 împingeri în perete cu vîrful piciorului: 10 — relaxare. Exercițiu izometric.
7. **Șezînd** pe un plan mai ridicat (lada de sărituri) cu gamba în afara sprijinului: 1—9 flexia genunchiului, apăsînd cu călcîiul în ladă: 10 — relaxare. Exercițiu izometric.

8. **Șezînd** — ridicarea unei mingi medicinale ținută între glezne.

ETAPA A III-A

1. Exerciții intense pentru pregătirea genunchiului în vederea efortului din antrenament.

2. **Stînd** cu fața la scara fixă cu **genunchiul accidentat** îndoit ; piciorul sprijinit pe treapta a 6-a ; apucat de scară cu brațele întinse sus : 1. întinderea genunchiului cu ridicarea trunchiului în stînd pe un picior pe scară ; 2. revenire; de 5×10.

3. **Stînd cu fața la scara fixă, apucat la nivelul umerilor**, piciorul sănătos sprijinit cu călcîiul pe vîrful piciorului corespunzător genunchiului accidentat : 1. îndoirea genunchiului pînă la 90° ; 2. revenire. De 5×20.

4. **Stînd** pe un picior, cu fața la scara fixă, cu genunchiul îndoit la 90°, apucat la înălțimea umerilor, menținerea acestei poziții. De la 10×20.

5. **Alergare** cu ridicarea genunchilor la piept.

6. **Înainte culcat** cu picioarele întinse. 1. îndoirea genunchilor cu călcîile la șezută. 2. arcuiri. 3. revenire. Se repetă de 10—12 ori.

7. **Pe spate culcat**

1—2. Ridicarea în șezînd cu genunchii îndoiți la piept și îmbrățișîndu-i cu brațele.

3—4. Revenire pe spate (culcat).

Se repetă de 6—8 ori.

8. Simularea de intrare la centură și pornire în salt; 10 ori.

9. Intrare la coapse ; 10 ori.

10. Stimularea executării turului de șold.

Iată și o a doua fișă, cea a luptătorului Pantazi Gh. Mărgărit, cu leziune de ligament colateral extern, genunchi drept, cu smulgere proximală.

Anamneză : A început să facă lupte din anul 1958 la clubul Tractorul-Călugăreni, după care a venit la clubul Progresul. A mai avut accidente la umăr și glezna stîngă.

Istoric : Accidentul s-a produs în antrenament la o cheie la picior prin contrarea partenerului.

Mijloace folosite pentru recuperare — aparat gipsat, fizioterapie, gimnastică medicală.

Perioada de refacere — 15.08.1975 — 10.09.1975.

Rezultate obținute — Recuperat integral.

PLAN DE TRATAMENT

ETAPA I

A. **Scopul exercițiilor fizice**

— favorizează circulația sanguină și limfatică ;

— favorizează refacerea țesuturilor lezate ;

— prevenirea atrofiei și atoniei musculare.

B. **Mijloace și complexe de exerciții**

1. Automasajul gambei, genunchiului și coapsei.

2. **Culcat înainte :** 1. ridicarea genunchiului spre piept ; 2. revenire.

De 3 pînă la 5 ori cîte 20 de ridicări.

3. **Culcat pe spate :** 1. ridicarea genunchiului spre piept tîrînd călcîiul pe sol ; 2. revenire. **De 50 ori.**

4. **Stînd** pe un picior (pe cel sănătos) cu fața la scara fixă, apucat la înălțimea umerilor : 1. ridicarea piciorului înapoi, în extensie ; 2. revenire.

5. **Stînd** pe un singur picior (pe cel sănătos) cu fața la scară fixă apucat la înălțimea umerilor : 1. îndoirea și ridicarea genunchiului la piept ; 2. revenire.

6. **Culcat pe spate :** ridicarea piciorului oblic sus și menținerea acestei poziții cu rezistență opusă de partener. Rezistența va fi opusă deasupra genunchiului. Exercițiu izometric.

ETAPA A II-A

A. **Scopul exercițiilor fizice**

— prevenirea redorii articulare ;

— dobîndirea stabilității articulare în condiții de mobilitate ;

— recuperarea masei musculare și a stării sale de tonicitate ;

— recuperarea forței membrului inferior respectiv.

B. **Mijloace și complexe de exerciții**

1. Automasajul gambei, genunchiului și coapsei.

2. **Culcat** pe o latură (corespunzătoare piciorului sănătos) : bicicleta — cu picioarele lipite. **De 5×20.**

3. **Stînd** cu fața la scara fixă, apucat de scară deasupra capului, cu coatele ușor îndoite : 1. îndoirea genunchilor ; 2. revenire. **De 5×20 ori.**

4. **Alergare** ușoară. De la 10×20 m.

5. **Stînd** cu fața spre perete, la distanță de 2m ; aruncarea unei mingi medicinale (1—3 kg.) cu ajutorul vîrfului piciorului, plasat sub minge și cu ridicarea accentuată a genunchiului spre piept. De 5×10 ori.

6. **Șezînd** cu sprijin pe palme înapoi, desprinderea șezutei de pe sol și deplasare înainte sau înapoi.

7. **Alergare** înainte, înapoi, lateral cu pași ușor încrucișați etc.

8. **Automasaj** al coapsei și genunchiului timp, de 10—15 minute.

ETAPA A III-A

1. Exerciții intense pentru pregătirea genunchiului în vederea efortului de antrenament.
2. **Stînd** cu fața la scara fixă, apucat de scară la nivelul umerilor, sărituri de pe loc pe ambele picioare. **De 5 × 10 ori.**
3. **Urcare** pe frînghie, cu ajutorul brațelor și picioarelor.
4. **Ridicarea** partenerului pentru centurare inversă — **10 ori.**
5. **Intrare** la centură și pornire în salt — **10 ori.**
6. **Intrare** la coapse — **10 ori.**
7. **Stînd** culcat pe spate ridicare în pod — **10 ori.**
8. **Stînd** pe cap, cădere în pod și ieșire din pod — **10 ori.**
9. **Stimularea** executării turului de șold — **10 ori.**
10. **Automasaj** al coapsei și genunchiului — 10 15 minute.

BIBLIOGRAFIE

CRĂCIUN C: Sur le Role des microtraumatismes internes dans les accidents de sport et sur leur prophylaxie, Congresul de medicină sportivă — Moscova, 1958.

CLEMENT B.: Programe de gimnastică medicală, Ed. Stadion București, 1974.

DABIQUE M.: Traumatologie, Paris, Flamarion, 1949.

DENISCHI A.: Traumatologie practică, București, Ed. Med. 1963.

DRĂGAN I.: Patologie sportivă, Ed. Stadion 1972.

DEMETER A. și VINTILĂ G.: Studiu asupra modificării tonsului muscular sub efectul încălzirii la atleți. Comunicări la catedra de fiziologie I.C.F., 1963.

IONESCU A.: Accidente în practicarea exercițiilor fizice. C.F.S. nr. 4, 1954.

IONESCU A.: Phenomenes D'Arthrose par microtraumatisme chez le sportif — Congresul de Med. Sp. Moscova 1960.

A. A. KOLMANOVSKI, V. S. DAHNOVSKI: Lupte clasice, Ed. C.N.E.F.S., București, 1970.

MASSART B.: Practique ortopedique, Paris, Amadee, Legrand, 1949.

MIRNOVA Z.: Diagnostic traitement et prophylaxie des microtrumas-Luc. XII. Congr. Med. Sp. Moscova 1960.

MULER B.: Necesitatea încălzirii pentru înlăturarea accidentelor în sport In Heus dentrches Turnen, Berlin, 1968, nr. 4, pag. 10—11.

POPOVICI V. I.: Lupte clasice și libere, Ed. didactică și pedagogică, 1966, București.

PUFAN P.: Psihologia muncii, Ed. științifică, 1964.

RAIKO P.: Lupte libere, Ed. Stadion București, 1973.

RADOVICI I.: Recuperarea sportivilor traumatizați, Ed. Stadion, 1973.

RĂDULESCU A. L.: Ortopedia chirurgicală, Ed. Med. Buc., 1956.

RĂDULESCU A. L.: Fracturi și luxații, Ed. pt. lit. șt., Buc., 1962.

POPOVICI V. I., IOAN C.: Lupte greco-romane, Ed. Stadion, Buc. 1971.

POPOVICI V. I., HANTAU L., CISMAS GH.: Lupte. Caiet de lucrări practice, I.E.F.S., București, 1974.

N. LENGHEL: Etude concernant les causes d'accidents des lutteurs et moyens de prévenion et de récupération des sportifs (IV)

L'auteur se réfère, dans cette partie de son étude, aux étapes de récupération et aux moyens d'investigation; il présente les fiches d'une série de grands lutteurs et les complexes d'exercices qu'il propose pour leur traitement. En ce qui concerne les étapes de la récupération, l'auteur indique les délimitations suivantes: la première étape commence avec la première séance — au cours de la période d'immobilisation ou après — et continue jusqu'à la disparition de la douleur; la seconde étape commence avec l'apparition des premières améliorations; elle finit lorsque la mobilité a été intégralement récupérée et la force musculaire à 75% environ; la troisième étape se termine par la reprise totale des entraînements, elle se caractérise par la récupération intégrale de la force et par le rétablissement des valeurs normales des segments traumatisés.

(Continuare în pag. 22)

METODE DE CALCUL PENTRU APRECIEREA GRADULUI DE ANTRENAMENT SPORTIV APLICATE PE UN ERGOCICLU PEGAS

Dr. AURELIAN UDRIȘTOIU — Tenis Club București
Ing. ION DUICU — I.P.G.G.

Procesele biochimice din sistemul muscular dau naștere la o energie mecanică, specifică activității musculare, precum și alte forme de energie: termică, electrică, osmotică, chimică, ce însoțesc procesele mecanice, fundamentale, ale contracției musculare. Energia necesară pentru un lucru muscular poate fi furnizată pe diferite căi metabolice, intensitatea și durata unui efort fizic determinînd genul de furnizare de energie.

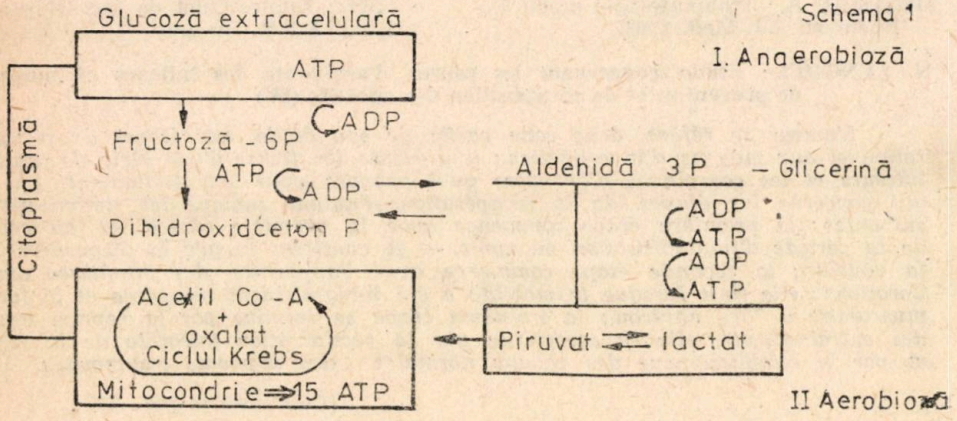
La eforturi foarte scurte, **de cîteva secunde,** necesarul de energie poate fi acoperit doar, numai prin rezervele de fosfați bogați în energie, ATP și CP. La eforturi care durează mai mult de 20 sec., **pînă la un minut,** pentru producerea energiei, se arde și glucoză sau grăsimi pe cale anaerobă. Ca produs final, în musculatura activă, se formează acidul lactic în echilibru cu acidul piruvic. La eforturi **de 1—6 minute,** arderea produșilor intermediari se face în timp de 3 minute: 50% anaerob și 50% aerob, iar la eforturile cu durata de **peste 6 minute** energia aerobă se află pe prim plan.

Prin intermediul ciclului acizilor tricarboxilici (Krebs), produșii finali de utilizare metabolică sînt descompuși prin reacții oxidative, enzimatice, în mitocondrii, pînă la H_2O și CO_2 cu eliberarea unei mari cantități de energie. Într-un efort fizic, 95% din energia musculară produsă este furnizată contracției musculare. Întreaga energie celulară provine din oxidarea oxigenului din substratul energetic, acid piruvic, adică din transferul electronului de hidrogen către oxigenul final. Așadar generatorul principal de energie al materiei vii, stocată ulterior sub forma moleculară de ATP, este **fluxul de electroni.**

La oxidarea finală a acidului piruvic, participă 15 complexe fosfatice macroergice, în acest fel cîștigul de energie al organismului prin acumulare de ATP, în cursul fosforilării substratului și oxidării finale a produșilor de dezintegrare, din faza aerobă-anaerobă, este de 38 complexe ATP/mol de glucoză.

Aceste complexe înglobează o energie potențială de 624 calorii din care 456 calorii vor fi folosite pentru contracția musculară, acoperind o nevoie energetică celulară pe o durată de 2 secunde. Metabolismul energetic al celulei musculare ,este reprezentat **în schema 1.**

Schema 1



Glicoliza și ciclul Krebs - schema simplificată

Un subiect normal (70 Kg) poate cheltui 700 Kcal/oră pe seama proceselor oxidative aerobe, celor 20 Kg de mușchi ai membrelor inferioare revenindule aproximativ 4 Kcal/minut. Prezența unor cantități mai mari de biocatalizatori, care declanșează aceste reacții chimice, NAD, FAD, grăbește transformarea de substrat existent (derivații de glucoză, acizi grași) în unitatea de timp. La un individ antrenant, cu procese de oxidoreducere foarte eficiente, acidul lactic în timpul unui efort se menține la valori scăzute prevenindu-se astfel instalarea oboselii.

Există o relație strînsă între variația consumului de oxigen pe minut ($V'O_2$) și producerea de energie la nivel-celular.

În final, $V'O_2$, practic este controlat de cantitatea de substrat utilizabil, furnizorul de hidrogen, de cantitatea de oxigen pusă la dispoziția celulei și de cantitatea de ATP de care dispunea celula musculară la un moment dat. La începutul contracției musculare, ATP se scindează în ADP cu eliberare de 7,3 Kcal/mol, cantitatea de ADP crește brusc și antrenează în acest fel intensificarea procesului de respirație celulară și a celui de fosforilare oxidativă. La persoanele antrenate are loc creșterea VO_2 în țesutul muscular, creșterea corelată cu sporirea cantității de citocrom a și a^3. Dezvoltarea acestor mecanisme metabolice depinde pe lîngă solicitarea funcțională și de factorul genetic.

Meerson și alții, Rogoszin și alții (1976), Holdszy și alții (1975), au putut să arate că o mărire a capacității de performanță poate fi constatată numai la acele structuri care sînt supuse unor solicitări crescute. Aceste adaptări de efort se realizează prin formarea de noi proteine, adică printr-o hipertrofie fiziologică a structurii celulei musculare.

Din acest motiv în antrenamentul de rezistență metabolismul oxidativ al celulei musculare trebuie încadrat funcțional. Creșterea structurală se menține atîta timp cît efortul funcțional mediu a fost depășit. Aceasta înseamnă că un efort care astăzi este încă eficace, va reprezenta peste aproape 4 săptămîni, dacă între timp nu au intervenit adaptări corespunzătoare, o intensitate prea mică pentru a provoca o inducție de formare a noi enzime.

În acest caz o prelungire a duratei efortului, cu o intensitate de efort nemodificată va avea un efect redus asupra îmbunătățirii performanței.

De aici se impune necesitatea de a analiza efectele intensității efortului din 6 în 6 săpămîni.

Un rol important în creșterea $V'O_2$ îi revine și hormonului neuroendocrin — tiroxina — care degajă energia ca rezultată din reacțiile redox, sub formă de căldură, reduce sinteza ATP, crește cantitatea de NAD și antrenează în același timp sinteza unor proteine specifice din lanțul respirator. După un antrenament se va produce deci pe lîngă o creștere a capacității aerobe și o creștere mai ridicată a ratei glicolitice.

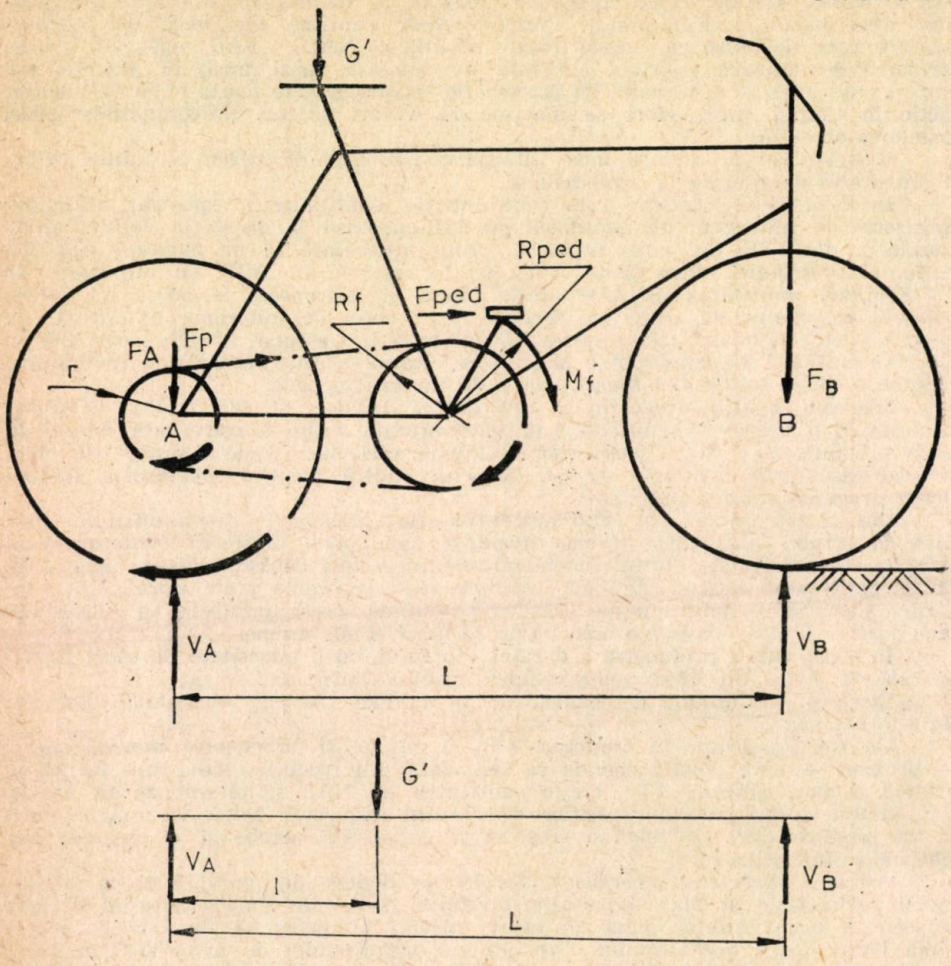
Așadar, aprecierea energiei anaerobe se deduce din parametrii metabolismului acido-bazic și din concentrația acidului lactic din sîngele arterial. Rapida refacere a organismului după un efort maxim ar putea să fie parțial consecința lactocidozei organismului. Capacitatea organismului de a presta un lucru mecanic cît mai crescut și a-l menține un timp cît mai îndelungat depinde inițial de aportul țesuturilor cu O_2. Între intensitatea efortului și consumul de O_2 există o reacție liniară. La indivizii neantrenați $V'O_2$ atinge în timpul lucrului 2,51/minut, iar cei antrenați cu $V'O_2$ poate ajunge la 4—5,1/minut, după care rămîne stabil. Stabilitatea $V'O_2$ se datorește unor factori compensatori, dar tocmai prin aceștia $V'O_2$ este mai puțin sensibil la eventualele modificări (nesemnificative) în plus sau în minus, al capacității de efort, la un moment dat.

Un parametru de o finețe mai mare, în aprecierea gradului de antrenament sportiv, îl reprezintă **indicele oxigen-puls** (Ind. O_2 puls), care reprezintă parametrul economiei cardiovasculare.

Capacitatea unui mușchi de a lega O_2 în condiții critice depinde de cantitatea și calitatea mioglobinei modelată în urma unui antrenament susținut. După un lucru intens rămîne o datorie de oxigen prin reoxidarea lactatului și menținerea unei ventilații externe, mai ridicată, în concordanță cu frecvența cardiacă și temperatura corpului crescută. Creșterea limită a datoriei de O_2 este un factor important care va limita realizarea unei viteze înalte de lucru cu intensitatea maximă.

Știind că prin arderea unui litru de O_2 se degajă 4,83 Kcal și cunoscînd consumul de oxigen dintr-un efort se poate calcula consumul energetic al organismului în efortul depus de sportivi ($V'O_2 \times 4{,}83$ Kcal). Astfel că dacă un jucător de tenis bine antrenat, în timpul a 2 ore de joc, consumă 1,5—21 de O_2, el va consuma o energie de 738 Kcal.

Schema 2



G' = greutatea subiectului
F_A = forța aplicată în punctul A
F_B = forța aplicată în punctul B
Fp = forța în lanț
Rf = raza foii de angrenare
Rped = rezistența pedalieră
V_A și V_B = reacțiunile forțelor din axe
Mf = momentul de rotire al foii de angrenare
L = distanța dintre roți

Intensificarea aportului și transportului de O_2 este asigurată în primul rînd printr-o reacție cardioventilatorie bazată pe adaptarea ritmică la efort a organelor vitale, cord-plămîn.

La subiecții antrenați, creșterea debitului respirator se realizează pe mărirea volumului de aer curent și mai puțin prin creșterea frecvenței respiratorii. Creșterea ventilației externe (V. ext.) se realizează prin augumentarea volumului

Rezultatele investigațiilor energetice în timpul unui efort anaerob - aerob de două minute pe un lot de 26 de sportivi

Nr. sportivi	Sex	Vîrstă	G kg $\bar{X}$	CV ml $\bar{X}$	$\dot{V}O_2$ l $\bar{X}$	$\dot{V}O_2$ % $\bar{X}$	$\dot{V}O_2$ ml/kg c p $\bar{X}$	F c bat/'	Fr resp./' $\bar{X}$	V curent l $\bar{X}$	Indice O_2/puls $\bar{X}$	Ecv resp. $\bar{X}$	K cal. h $\bar{X}$	L mec. kg.f $\bar{X}$	W/S $\bar{X}$
5	B	19	67	4500	3,1	85	45,58	130-160	35	1,665	18,7	21,4	13,6	1 300	212
4	B	17	61	4000	2,7	78	44,80	144-160	40	1,480	17,1	24,2	12,6	1 200	196
4	B	15	53	3800	2,2	65	42,70	148-160	45	1,340	14,1	30,3	10,4	1 100	179
5	B	13	52	3000	2,1	61	41,05	150-160	50	1,238	13,3	32,5	9,7	900	147
4	F	12	50	2800	2,0	50	40,00	180-190	60	1,036	9,5	38,1	8,3	750	122
4	F	11	48	2700	1,9	48	39,58	180-190	60	0,999	8,8	38,8	7,8	700	114

curent și frecvenței respiratorii pînă la o anumită valoare a frecvenței cardiace dincolo de care volumul curent (V. c.) scade, dar V. ext. continuă să crească pînă cînd scăderea progresivă a volumului curent anulează efectul de creștere al frecvenței respiratorii.

Parametrul economiei respiratorii este reprezentat de **Echivalentul respirator maxim** = V. ext./$V'O_2$. Echivalentul respirator la persoanele neantrenate se situează între 28+3, ceea ce înseamnă că fiecare ml de $V'O_2$ preluat din atmosferă este extras din 28 ml de aer ventilat. Valoarea V. ext./$V'O_2$ va crește cînd ventilația exterioară pe minut crește mai mult decît $V'O_2$ și în acest caz echivalentul respirator mărit indică o hiperventilație însoțită de o hipercapnie fapt care duce la diminuarea activității fizice. Limitarea efortului organismului uman este impusă și de consumul excesiv de O_2 al mușchilor ventilatori la un debit ventilator de 130—140/minut restul organismului va rămîne frustrat de canitatea de O_2 necesară țesuturilor organismului.

Ținînd seama de calitățile biofizice necesare unui jucător de tenis: viteză de reacție, forță explozivă, îndemînare, rezistență la oboseală, capacitatea maximă anaerobă, este necesar ca antrenorii și medicii sportivi să fie mereu interesați de elementele de prognoză ale sportivilor, elemente care se pot afla din examenele periodice de la nivelul cabinetelor medicale din cluburile sportive.

În cabinetul de medicină sportivă de la T.C.B., dotat cu o bicicletă ergometrică de tip Pegas Pedalux-3, cu un dinamometru, un cronometru, spirometru, am determinat în mod indirect consumul de O_2 ($V'O_2$) într-un test de efort predominant anaerob de 2 minute la 26 copii și adolescenți de la 10—19 ani, (efectuat de sportivi la ergociclu) prin următoarea formulă:

$$V'O_2 = 5{,}8 \times G + 151 \times 10{,}1 \times W/s$$

În funcție de rezultatele obținute, pe baza $V'O_2$, am calculat în continuare:

a — **Parametrul economiei cardiovasculare** — Ind O_2/puls = $V'O_2$ max/frecvența cardiacă maximă.

b. — **Parametrul economiei respiratorii**

E. resp. = V. exp. max. [(l/min) BTPS]/$V'O_2$ max. [(l/min) STPD]

c. — **Consumul enrgetic de efort** depus la ergociclu, exprimat în Kcal/$V'O_2$ max. — 17,35 MSC) × 4,83 Kcal, unde MSC reprezintă masa slabă a corpului, calculată procentual, 20% din G (Kg) a sportivului, iar $V'O_2$ — 17,35 MSC reprezintă metabolismul bazal.

Înaintea executării testului de de efort mixt de 2 minute sportivii au fost supuși unui bilanț clinic ce a constat din examenul pe aparatele ce vor fi solicitate în particular în cursul exercițiului în procesul de transformare energetică.

Pentru aparatul locomotor s-a făcut un examen osteoarticular și muscular completat cu un examen biometric clasic; înălțimea, greutatea și MSC.

Pentru aparatul cardiovascular, s-a măsurat TA de repaus, pulsul de repaus, dinamica pulsului în efort, la testul Ruffier, pe baza căruia s-au selecționat numai copii cu valoarea indicilui cuprinsă între 0 și 10.

Pentru aparatul respirator s-a efectuat un examen spirometric clasic prin care s-a determinat capacitatea vitală în repaus iar volumul curent de efort s-a considerat că reprezintă la fiecare sportiv 37% din capacitatea vitală pe baza datelor din literatura de specialitate. Bilanțul clinic s-a încheiat cu antecedentele personale, fiziologice și patologice ale fiecărui sportiv.

Pe baza considerentelor de mai sus, rezultatele obținute sînt sintetizate în tabelul 1.

Discuție

În prezenta discuție vom analiza factorii care reflectă valoarea metabolismului muscular de efort la nivel molecular.

Lotul nostru de studiu conține două categorii de sportivi :

1. — Sportivi cu vîrsta între 10 și 13 ani fete și băieți care au trecut recent de la etapa de inițiere în tenis, la etapa de antrenament pentru tenis de performanță.

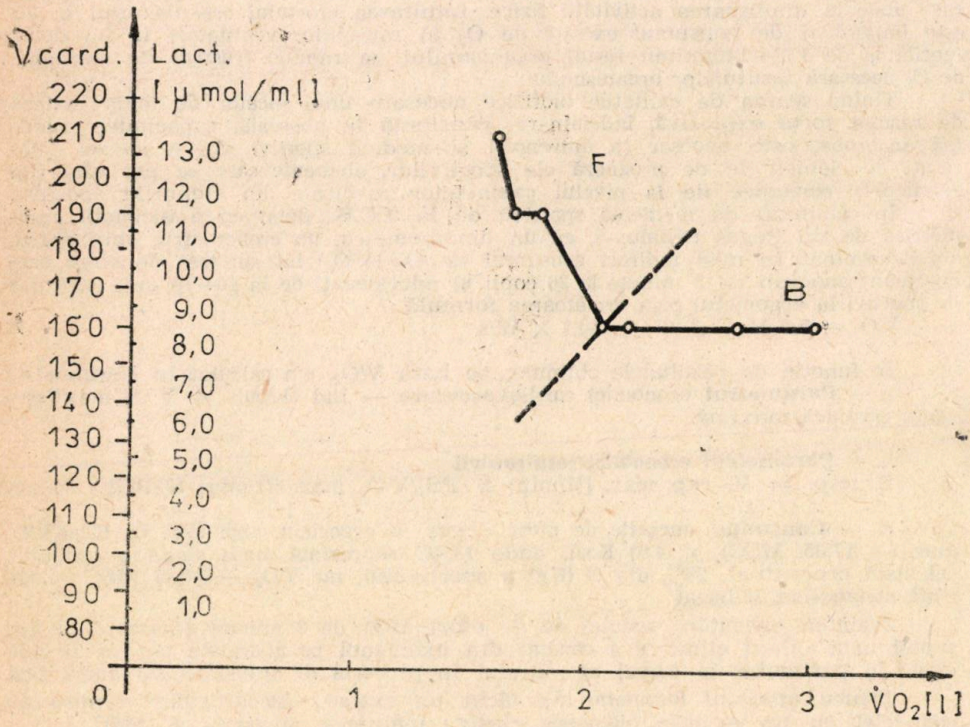
2. — Sportivi cu vîrsta între 15 și 19 ani băieți, care practică de mai mulți ani tenis de performanță în cadrul clubului.

La toți acești sportivi vom lua în discuție mai întîi $V'O_2$ obținut la testul de efort. Este binecunoscut că nivelul $V'O_2$ posibil de atins în condiții de lucru dinamic maxim reprezintă un criteriu de bază pentru capacitatea disponibilă al metabolismului oxidativ aerob. Valorile $V'O_2$ sînt diferite în funcție de vîrsta sportivilor dar și în funcție de gradul de antrenament sportiv.

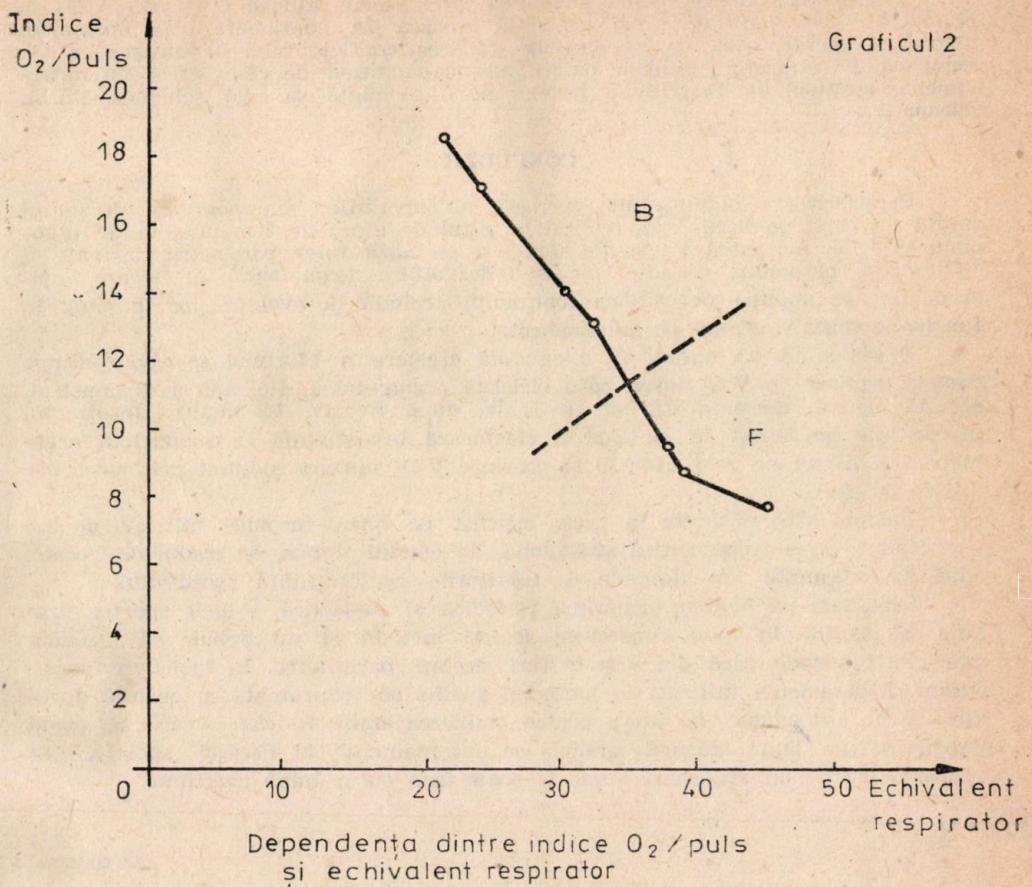
Valorile medii ale $V'O_2$ de la clasele de vîrstă 11—16 ani băieți trebuie să fie cuprinse, după datele din literatura de specialitate între 45—50 ml/Kg corp. valoarea minimă de 45 ml reprezentînd media teoretică pentru sportivii neantrenați.

În studiul nostru majoritatea sportivilor depășesc această valoare a $V'O_2$ de efort.

Graficul 1



Dependența între frecvența cardiacă și volumul de oxigen



Graficul 2

Dependența dintre indice O_2 / puls și echivalent respirator

Pe baza investigațiilor efectuate de noi s-a făcut și o corelare între creșterea frecvenței cardiace în funcție de puterea efortului și a $V'O_2$ max., **conform graficului I.**

Dependența individuală constantă a frecvenței cardiace și a $V'O_2$ pe o perioadă mai scurtă sau mai lungă se va modifica pe parcursul unui proces de antrenament o dată cu creșterea capacității de performanță, în sensul unei aplatizări a frecvenței cardiace și mutării ei, la valori mai joase, la un $V'O_2$ uniform. Pentru o anumită frecvență cardiacă travaliul efectuat va fi cu atît mai mare cu cît condiția fizică a subiectului va fi mai bună. Deci corelația dintre $V'O_2$ și frecvența cardiacă poate fi folosită ca mijloc de evaluare a capacității funcționale a sistemului cardiovascular.

Determinarea $V'O_2$ la sportivi nu este totuși suficientă pentru a preciza calitățile metabolice ale sportivilor și de aceea vom lua în discuție și alți factori determinanți ai performanței sportive care în studiul nostru sînt reprezentați de parametrii derivați ai $V'O_2$. Ne referim la parametrul economiei cardiovasculare, indicele oxigen/puls și la parametrul economiei respiratorii, echivalentul respirator. Valorile acestor parametrii la sportivi luați în studiul nostru se apropie de valorile ideale corespunzătoare vîrstei și gradului de antrenament, **conform graficului 2.**

Acești indici reflectă capacitatea de transport a oxigenului de către sistemul respirator și cardiovascular. În literatura de specialitate se subliniază că la un $V'O_2$ de 2,51/min. ventilația externă pulmonară poate ajunge pînă la 551/' iar la un $V'O_2$ de 21./' ventilația externă își coboară valorile la 40 l./'.

În eforturile intense cînd adaptarea circulatorie ajunge la limită $V'O_2$ se plafonează însă ventilația mai poate să crească în continuare prin mecanism umoral și nervos, ceea ce va duce la scăderea coeficientului de utilizare a O_2. Echivalentul respirator, indicele oxigen/puls, capacitatea de efort, cresc cu antrenamenul **(graficul 3).** Distribuția forțelor pe o bicicletă se află schematizată în **schema 2.**

CONCLUZII

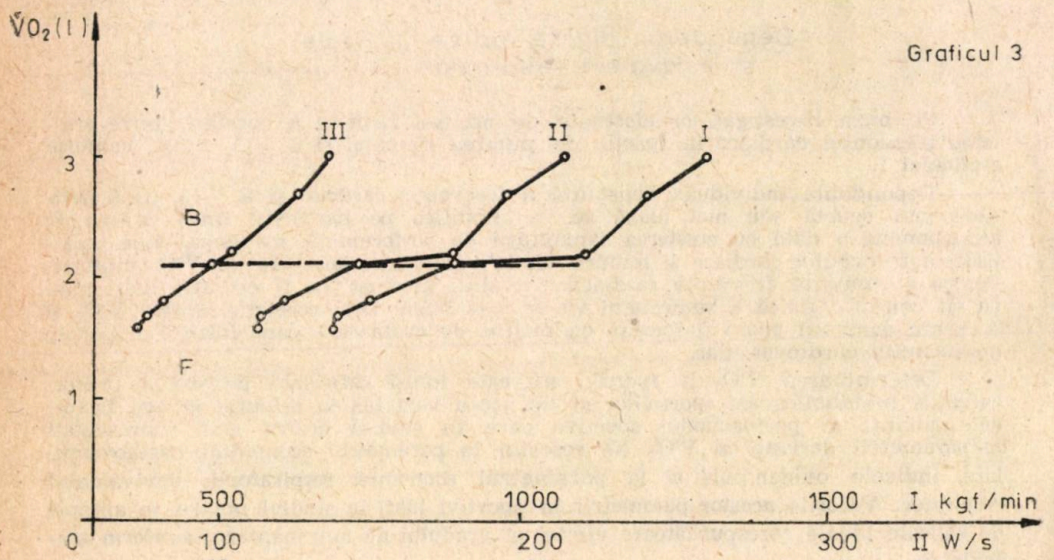
Caracterizarea potențialului energetic al sportivilor tenismeni din prezentul studiu s-a făcut pe baza $V'O_2$ realizat la testul de efort de **2 minute,** la un ergociclu cu frînă mecanică Pegas Pedalux-3 și pe baza unor parametrii derivați ai $V'O_2$. Acești parametri organici cunosc o dezvoltare cronologică la fiecare copil și de aici se impune necesitatea controlului periodic a evoluției lor în timp în funcție de vîrstă și gradul de antrenament.

Presupunînd că numai la o anumită creștere a efortului se poate atinge treapta maximă de $V'O_2$ max. pe o bicicletă ergometrică, Hollman a demonstrat, această ipoteză, crescînd efortul cu 30 W, după fiecare 1/2 minut. Rezultă că nu ne este indiferent în ce mod se efectuează investigația la o bicicletă ergometrică și că nu ne este ușor să se compare $V'O_2$ maxim măsurat prin procedee diferite de efort.

Valorile $V'O_2$ obținute la acest biciclist pe baza formulei utilizate de noi vor depinde de antrenamentul sportivului, de efortul depus, de gradul de voință, adică pe ansamblu vor depinde de trăsăturile personalității sportivului.

Subliniem că pentru urmărirea periodică și metodică a unui sportiv, trebuie să folosim în mod consecvent aceeași metodă și nu trebuie să utilizăm mai multe metode care definesc în final același parametru. În încheiere considerăm că parametrii utilizați în prezentul studiu pot reprezenta cu destulă aproximație un instrument de lucru pentru obținerea unor indicatori care să poată caracteriza în bună măsură gradul de antrenament al fiecărui sportiv, iar aplicarea lor pe un ergociclu Pegas se poate face cu o bună exactitate.

Graficul 3



Dependența volum O_2 și kgf/min realizat, W/s și consum energetic în kcal/min

BIBLIOGRAFIE

1. Andrei Demeter : Fiziologia sporturilor, Editura Stadion, Bucureşti, 1972.
2. A. B. Gandellsman ; K. M. Smîrnov : Fundamentarea fiziologică a antrenamentului, Editura Stadion, Bucureşti, 1973.
3. Baciu I : Fiziologie, Ed. Didactică şi Pedagogică, Bucureşti, 1977.
4. Barbu R. : Explorări funcţionale, Editura Didactică şi Pedagogică, Bucureşti, 1983.
5. Drăgan I. : Selecţia medico-biologică în sport, Ed. Sport-Turism, Bucureşti.
6. Drăgan I. : Elemente de investigaţii în medicina sportivă, Ed. Stadion, Bucureşti, 1970.
7. Drăgan I. : Medicina sportivă, Ed. Stadion, Bucureşti, 1974.
8. Ghiţoiaşu M. : Elemente de fiziologie şi biochimie cu aplicaţii la ex. fizice (curs) Universitatea Babeş-Bolyai Cluj 1974.
9. Heilmayer L. : Fiziopatologia specială pentru studenţi şi medici, Editura Medicală, Bucureşti, 1968.
10. H. Heck şi colaboratorii : Rezistenţa. Bazele metabolismului şi posibilităţile de dirijare ale acestora, CNEFS, Bucureşti, 1978.
11. Medizin und Sport : Berlin 25 (1985) 3 S 65—69.
12. Medicine du Sport. :Tome 56, 25, janvier 1982 bimestrial N. 1.
13. N. V. Zimchin : Principiile fiziologice ale antrenamentului sportiv C.N.E.F.S., culegere de lucrări, Bucureşti, 1968.
14. Olariu V. : Mecanică, tehnică, Ed. Tehnică Bucureşti, 1982.
15. Păun R. : Medicină internă — Aparat aspirator, Ed. Medicală Bucureşti, 1983.
16. Saragea M. : Fiziopatologie, vol. II, Ed. Academiei R.S.R., 1982.
17. Mărcuş S. : Inima şi activitatea fizică, Ed. Sport-Turism, 1982.
18. Duţu S., Teodorescu I. : Fiziologia şi fiziopatologia respiraţiei, Ed. Medicală, 1979.
19. * * * The Journal of Sports Meicine and Phsical Fitness, vol. 21, nr. 3 septembrie 1983.
20. Telford, Richard., (Canbera-Australia) : Analiza performanţei specifice cu ajutorul cicloergometrului cu frînă pneumatică. The Journal of sports Medicine and Physical Fizness, septembrie 1982, vol. 22, nr. 3, pag. 340—346 ; 349—357.
21. Udriştioiu A. : Testarea capacităţii de efort fizic cu ajutorul ergociclului Pegas-Pedalux 3 la copii şi adolescenţii care practică sportul — Revista Educaţie Fizică şi Sport , nr. 9, Bucureşti, 1985.

A. UDRIŞTOIU et I. DUICU : Méthodes d'entraînement pour apprécier le degré d'entraînement sportif, appliquées sur un ergocycle Pegas

L'énergie nécessaire à effectuer un travail musculaire peut être fournie par différentes voies métaboliques, l'intensité et la durée d'un effort physique déterminant le taux d'énergie fournie.

Dans le cas des efforts très brefs, durant quelques secondes, le nécessaire d'énergie peut être fourni seulement par les réserves de phosphates riches en énergie — A.I.P. et C.V. Pour produire l'énergie nécessaire aux efforts qui durent plus de 20 secondes jusqu'à une minute, on consomme aussi du glucose ou des graisses par voie anaérobe. L'acide lactique, en équilibre avec l'acide piruvique, se forme en tant que produit final, dans la musculature active. Dans le cas des efforts durant 1—6 minutes, les produits intermédiaires sont consommés pendant 3 minutes : 50% par voie anaérobie et 50% par voie aérobie ; dans le cas des efforts dépassant 6 minutes, l'énergie aérobie se trouve en premier plan.

Donc, on peut obtenir l'appréciation de l'énergie anaérobie des paramètres du métabolisme basique et de la concentration de l'acide lactique dans le sang artériel. Le redressement rapide de l'organisme, consécutif à un effort maximal, pourrait être partiellement la conséquence de la lactocidose de l'organisme.

Un paramètre d'une plus grande finesse, dans l'appréciation du degré d'entraînement sportif, est constitué par l'indice oxygène-pouls (Ind. O_2 pouls), représentant le paramètre de l'économie cardiovasculaire.

L'intensification de l'apport et du transport de O_2 est assurée, en premier lieu, par une réaction cardioventilatoire reposant sur l'adaptation rythmique à l'effort des organes vitaux — coeur-poumon.

Les auteurs ont effectué une étude avec 26 jeunes gens qui ont été soumis à un test d'effort anaérobie prédominant durant 2 minutes. Les résultats ont été édifiants.

A. UDRIȘTOIU and I. DUICU: Methods of Training and the Evaluation of Training on Pegas Ergocycles

The energy required by the working of muscles may be supplied by various metabolic means, the intensity and duration of physical effort determining the kind of energy supplier involved.

When very short efforts are implied (those lasting a few seconds), the respective energy may be supplied only by the energy rich in phosphate reserves — the A.I.F. and C.V. When efforts last longer than 20 seconds — up to a minute — the generation of energy also implies the anaerobic consumption of glucose and fats; as a result balanced lactic and peruvic acids get formed in the working muscles. When the efforts last from 1 to 6 minutes the burning of intermediary products takes place in 3 minutes — 50 per cent anaerobically and 50 per cent aerobically; when efforts last longer than 6 minutes the aerobic energy becomes prevailing.

In other words, one may deduce the anaerobic energy from the basic metabolism parameter and from the concentration of lactic acid in the arterial blood. The rapid recovery of the body after a maximum effort may partially be consequent upon the lactocidosis in the body.

The oxygen-pulse index (Ind. O_2 pulse), standing for cardiovascular sawing potentials is a parameter of great finesse in the evaluation of training in sports.

An intensified activity of O_2 is first of all provided by cardioventricular reaction, which is based on the rhythmical adaptation to effort of such vital organs as the heart and the lungs.

The authors carried out their investigation on 26 young people who were subject to a predominantly anaerobic effort for two minutes. The results were most significant.

(Urmare din pag. 13.)

N. LENGHEL: A Study on the Causes of Accidents in Wrestling; Means of Preventing Accidents and of Sportsmen's Recovery (V)

In this part of the study, the author refers to the stages of recovery, and to means of investigation. He also provides the individual cards of front-rank wrestlers, as well as exercises devised for treatment purposes. He makes the following delimitations with reference to the recovery period: the first stage (beginning in the period of immobilization or after it) continues up to the removal of the sensation of pain; the second stage begins with the first improvements and ends with the full recovery of mobility and of 75 per cent of the muscular strength; the third stage ends with the resumption of training, being characterized by an full recovery of the strength and the re-establishment of normal values for the segments having suffered from trauma.

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÂNT

JOCUL-METODĂ ȘI MIJLOC ÎN EDUCAȚIA FIZICĂ GIMNAZIALĂ

Prof. VALERIU FĂRCAȘ
Tg. Mureș

Jocul, chiar dacă prin conținut, formă și efecte este greu cuantificabil, rezultatele sale cumulative pot fi cu ușurință puse în evidență prin sistemul nostru de referință și interpretare corespunzător. **Ca metodă**, jocul oferă condiții favorabile de dezvoltare simultană a deprinderilor motrice de bază sau specifice, a calităților motrice, pe care lucrarea de față încearcă să le interpreteze alături de procesele psihice și a trăsăturilor de personalitate pe care le șlefuiește (4, 5, 7, 11). Totodată, jocul este **un mijloc** al activității de educație fizică, vizînd formarea deprinderilor de practicare independentă, pe durata întregii vieți, a exercițiilor fizice într-o formă agreabilă și utilă, devenind un sprijin al educației permanente (2, 7, 12).

Material și metodă

Alăturînd în viziunea noastră jocul ca „factor experimental" și S.U.V.A. (Probele de control unice la care se adaugă aruncarea mingii de oină la distanță) drept mijloc de măsurare și evaluare a experimentului, ne înscriem în paradigma științei exacte.

Experimentînd sistematic, diferențiat și individualizat structurile de acționare, folosind cu precădere jocul dinamic și pregătitor la clasele V—VI, jocul pregătitor și **cel sportiv (handbal)** la clasele VII—VIII, atît la fete cît și la băieți, am orientat tehnologia didactică spre cuantificare prin implicarea elementelor de raționalizare și standardizare a predării, obținînd o serie de date care au căpătat expresie numerică. Aceste date ordonate și condensate într-o formă inteligibilă, operînd clasificări și comparații, le-am supus cercetării noastre. În felul acesta, **„îmbinînd predarea cu elemente de investigație se poate realiza o pedagogie practică mai simplă"** (8), o metodologie practică adecvată, diferențiată pe particularități individuale și de grup, în vederea dezvoltării calităților motrice de bază prin joc și exerciții sub formă de joc. Aceasta, bineînțeles, fără a absolutiza jocul în procesul predării educației fizice gimnaziale, el fiind doar o metodă și un mijloc, alături de celelalte strategii didactice în care se integrează.

Datorate factorului experimental, valorile sintetice ale rezultatelor au o evoluție ascendentă de la o testare la alta, exprimate sugestiv în **figura 1.**

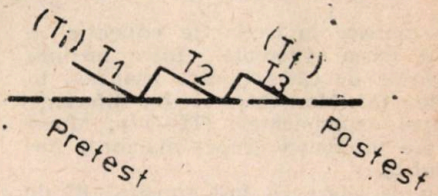


Fig. 1

Preocuparea pentru dezvoltarea calităților motrice trebuie să-și îndrepte atenția asupra urgențelor reieșite din verificările curente pentru fiecare clasă, pentru fiecare elev în parte, sistemul de acționare dovedindu-se suplu și mobil.

Prelucrarea datelor s-a realizat prin metoda statistico-matematică după formula mediei aritmetice simple :

$$X = \frac{\Sigma x}{N}$$

X = media aritmetică
Σ = operator de însumare
Σx = suma valorilor individuale.
N = numărul cazurilor.

O modalitate frecventă de evaluare a performanțelor este cea a mediei diferenței dintre parametrii motrici finali (Tf.) și cei inițiali (Ti.), după formula : (Tf.—Ti.) (Ti=testare inițială ; Tf=testare finală) **(tabelul 1).**

Apoi, pentru a pune în evidență valorile factorului experimental (eficiența jocurilor în dezvoltarea calități-

Parametrii motrici — Tabelul 1

Clasa	Sexul	Grupa N.	Media diferenței dintre parametrii motrici (Tf - Ti)					
			25 m[x] 50 m	600 m[x] 800 m 1000 m	Lungime de pe loc (m)	Aruncarea greutății (m)		Aruncarea mingii de oină(m)
						înainte	înapoi	
V - VI	F	6 E	0,7	0,42	0,26	1,31	1,90	15
		13 M	0,5	0,27	0,22	1,20	1,30	8
	B	14 E	0,9	0,29	0,22	1,03	1,80	10
		12 M	0,4	0,16	0,20	0,72	1,32	6
VII - VIII	F	11 E	0,8	0,18	0,19	1,18	1,41	7
		15 M	0,6	0,13	0,16	0,80	1,02	6
	B	11 E	0,9	0,30	0,22	1,44	1,76	9
		5 M	0,6	0,21	0,18	0,57	1,20	8

[x] 600 m pentru clasele V-VI (F și B) și 800 m pentru clasele VII-VIII la fete și 1000 m la băieți.
- 25 m pentru prima categorie și 50 m pentru a doua.

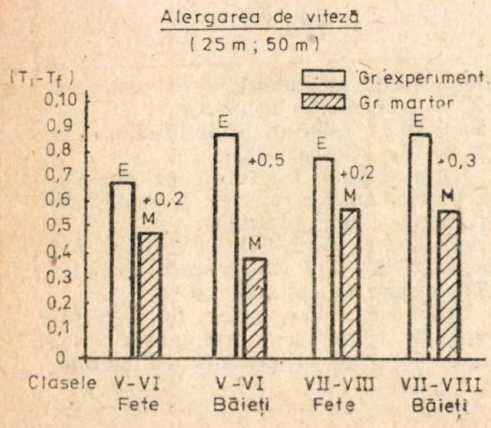
lor motrice în lecția de educație fizică), facem diferența între mediile obținute de către fiecare eșantion în parte: (Me-Mm) (M= media diferenței grupei experimentale (Tf—Ti); Mm= media diferenței grupei martore) **(tabelul 2).**

În cercetare au fost cuprinși 87 de elevi, băieți și fete, **(tabelul 1)** din clasele V—VIII, împărțiți în două eșantioane: experimental(e), și martor (m).

Exprimînd grafic aceste rezultate, obținem o sinteză sinoptică sub forma unor diagrame de comparație, pe care le vom putea interpreta mai ușor.

Viteza, sub toate formele și manifestările sale, o găsim prezentă în majoritatea jocurilor, dar noi am ales pentru această calitate motrică o baterie de jocuri dinamice și jocuri sportive tematice (accent pe contraatac), care au influențat cu precădere alergarea de viteză, obținînd o creștere remarcabilă a acestei calități. Am acționat cu insistență asupra: îmbunătățirii mobilității proceselor corticale; alternanța rapidă a excitației și inhibiției; viteza de transmisie a impulsurilor nervoase, prin structuri de exerciții adecvate. Socotită o calitate motrică de provenință genetică s-a dovedit perfectibilă la vîrsta la care ne adresăm (10—14 ani), așa cum reiese din **graficul 1.** Media rezultatelor înregistrate este de 4,9 la fete și 4,8 la băieți în clasele V—VI, la verificarea finală (grupa experimentală), față de 5,1 și respectiv 5,2 la grupa martoră, — diferența fiind evidentă (+0,2 la fete și +0,5 la băieți).

Graficul 1



La clasele VII—VIII (50 m) rezultatele sînt net favorabile grupei experimentale. Astfel, în timp ce la fete rata de creștere este identică cu cea înregistrată la clasele V—VI (+0,2), la băieți nu se mai ridică la nivelul înregistrat, fiind de: +0,3 față de +0,5. Aceasta se datorează și unei mai slabe omogenități a colectivului, ale cărui rezultate se întind pe o arie mult mai mare (între 9,4—8,4 sec). Comparînd aceste rezultate cu media statistică pe țară (1), ne putem declara mulțumiți, aceasta fiind ceva mai bună atît la fete cît și la băieți, în special la eșan-

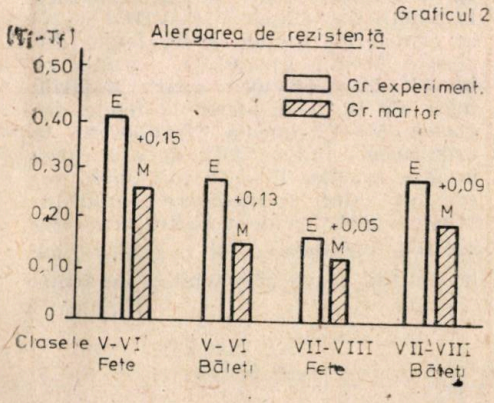
tionul experimental. Rezultatele obținute sînt în favoarea băieților ($\bar{x}$= +0,4) față de fete ($\bar{x}$=+2). Rezultatele pe clase sînt evident ascendente, mai pronunțate la băieți mai aplatizate la fete **(graficul 1).**

Omogenitatea colectivelor este mai bună la clasele V—VI la băieți, avînd valori extreme mai puține, ca urmare a preocupării noastre, în ultimul timp, pentru acest aspect.

Alergarea de rezistență, în actuala formă, nu întrunește sufragiile noastre în actualul sistem de referință (S.U.V.A.), deoarece această alergare nu pune în evidență în suficientă măsură rezistența cardiorespiratorie și înclin la această vîrstă pentru formula lansată de fiziologul Manfred Reiss, care spune **„alergă cît reziști"** într-un tempo moderat. Din considerente pur experimentale, am folosit totuși sistemul consacrat, la care din acest punct de vedere am operat corijările necesare.

Rata de creștere este superioară în clasele V—VI, atît la fete cît și la băieți ($\bar{x}$=+0,15 și $\bar{x}$=+0,13) față de clasele VII—VIII, unde la fete este doar de +0,05, respectiv +0,09, fapt ce nu ne mulțumește **(graficul 2).**

Graficul 2



Performanțele înregistrate arată o dispersie destul de mare a valorilor, media aritmetică în acest caz caracterizînd mai puțin colectivitatea, deci o distanță mai mare între valorile extreme, la toate testările efectuate. Media aritmetică a rezultatelor înregistrate (cls. V—VI, fete Tf.=3,05 ; băieți Tf. = 2,25 la grupa experimentală și 4,19 la fete și 4,00 la băieți la clasele VII—VIII), pune în evidență o stagnare a creșterii acestei calități la fetele din clasele mari, în comparație cu rezultatele ceva mai bune ale băieților. La toate categoriile cercetate sînt diferențe relativ mari între valorile extreme, mai pronunțat la testarea inițială (Ti), ca apoi aceasta să scadă la testarea finală (Tf.)

Dacă am transforma în note valorile înregistrate la cele trei testări efectuate am obține o apreciere mai evidentă **(tabelul 3).**

Prin prisma notelor obținute, menținerea sau chiar scăderea performanțelor la testarea a doua este consecința fracționării perioadei experimentale. Între testarea întîia (începutul trimestrului III) și testarea a doua (la sfîrșitul trimestrului I al anului școlar următor) a intervenit vacanța de vară a elevilor, ultima testare efectuîndu-se la sfîrșitul trimestrului III, experimentul cuprinzînd patru trimestre școlare.

În timp ce la fete, prin prisma notelor obținute, media evaluărilor nu crește deloc, datorită probabil și factorului experimental, elevele sustrăgîndu-se de la un efort susținut, greu de controlat, băieții înregistrează o creștere lentă dar constantă, ajungînd în clasa a VIII-a la media generală echivalentă notei 9. Prin urmare, calificativul fetelor nu poate fi satisfăcător. Comparînd însă rezultatele obținute cu media pe țară (1) acestea sînt satisfăcătoare, dar din punctul nostru de vedere nu ne mulțumesc.

Tabelul 2

Clasa	Sexul	Media diferenței dintre grupa experimentală și grupa martoră (Me - Mm)					
		25 m 50 m	600 m 800 m 1000 m	Lungime de pe loc (m)	Aruncarea greutății (m)		Aruncarea mingii de oină (m)
					înainte	înapoi	
V - VI	F	+ 0,2	+ 0,15	+ 0,04	+ 0,11	+ 0,60	+ 7
	B	+ 0,5	+ 0,13	+ 0,02	+ 0,31	+ 0,48	+ 4
VII-VIII	F	+ 0,2	+ 0,05	+ 0,03	+ 0,38	+ 0,39	+ 1
	B	+ 0,3	+ 0,09	+ 0,04	+ 0,87	+ 0,57	+ 1

Tabelul 3

Clasa	Sexul	Performanțele înregistrate și transformarea lor în note		
		T_1 perf./nota [x]	T_2 perf./nota [x]	T_3 perf./nota [x]
V - VI	F	3,15/8	3,00/8	3,00/8
	B	2,40/7	2,32/7	2,27/8
VII-VIII	F	4,05/8	4,10/7	4,00/8
	B	4,13/9	4,10/7	4,04/9

[x] După S.U.V.A.

Semnalăm, de asemenea, lipsa de omogenitate și calificative slabe la fete și relativ bune la băieți.

Săritura în lungime de pe loc, probă clasică care testează detenta membrelor inferioare, „explozia" îmbinării forței cu viteza, se poate dezvolta foarte bine prin mijloacele propuse de noi.

Constatăm o evoluție ascendentă de la clasa a V-a la clasa a VIII-a, atît la fete cît și la băieți, media ratei de creștere fiind de +0,032. Așa cum se știe, fiind vorba de o probă combinată (forță-viteză), performanțe mai bune se pot înregistra numai prin mărirea în special a forței membrelor inferioare. Cele mai spectaculoase creșteri le înregistrăm la clasele V—VI fete grupa experimentală ($\bar{x}$=+0,04) și la clasele VII—VIII băieți ($\bar{x}$=+0,04). Cea mai mică rată de creștere s-a înregistrat la clasele V—VI băieți ($\bar{x}$=+0,02), ceea ce denotă o scădere a forței în regim de viteză, uneori sub nivelul fetelor la această vîrstă (10—12 ani) **(graficul 3)**.

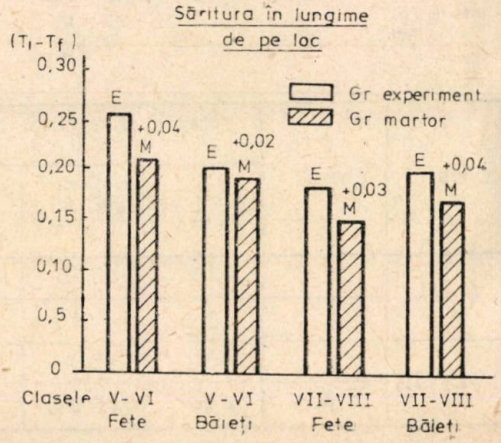
Procentul elevilor care au valori mai bune decît media clasei lor este de 50,5%, la clasele V—VI, și de 46,3% la celelalte două clase. Deci, putem spune că distribuția cazurilor la testarea finală este aproape egală, față de medie la primele două clase, iar la clasele VII—VIII găsim majoritatea cazurilor sub valoarea mediei, fiind ușor influențată de valorile individuale.

Evoluția mediilor în ambele eșantioane, martor și experimental, este ascendentă, cu superioritate evidentă la grupa supusă sistemului nostru de exersare **(anexa 1)**. Creșterea performanțelor la grupa experimentală este în medie de 34,5 cm pe întreaga suprafață experimentală (la fete : 29 cm. iar la băieți : 40 cm.).

Aruncarea greutății înainte și înapoi, probă S.UV.A., asupra căreia s-au purtat multe discuții între specialiștii domeniului. Ea servește cercetării noastre prin datele și aspectele pe care le desprindem din analiza pe care am întreprins-o.

Diferențele mari dintre cele două medii ale cercetării dau cîștig de cauză factorului experimental, la care am adăugat noi și o preocupare în vederea perfecționării tehnicii aruncării. La grupa experimentală rata de creștere medie este de 1,24 la aruncarea înainte și 1,70 la aruncarea înapoi, față de grupa martoră unde abia înregistrăm 0,82 și respectiv 1,21 **(graficul 4)**. Diferențele mari se înregistrează la băieții din clasele VII—VIII (+0,87) la aruncarea înainte și la fetele din clasele V—VI (+0,60) la aruncarea înapoi. Contradictorii apar creșterile mari ale performanțelor la fetele din clasele V—VI (media Tf=6,30 m). la aruncarea înapoi, față de aruncarea înainte (media Tf=5,15 m.), unde rezultatele sînt submediocre. Explicăm acest aspect, pe de-o parte, prin elementele biomecanice și musculare, iar pe de altă parte prin tehnica de arun-

Graficul 3



MEDIA ARITMETICĂ

Anexa 1

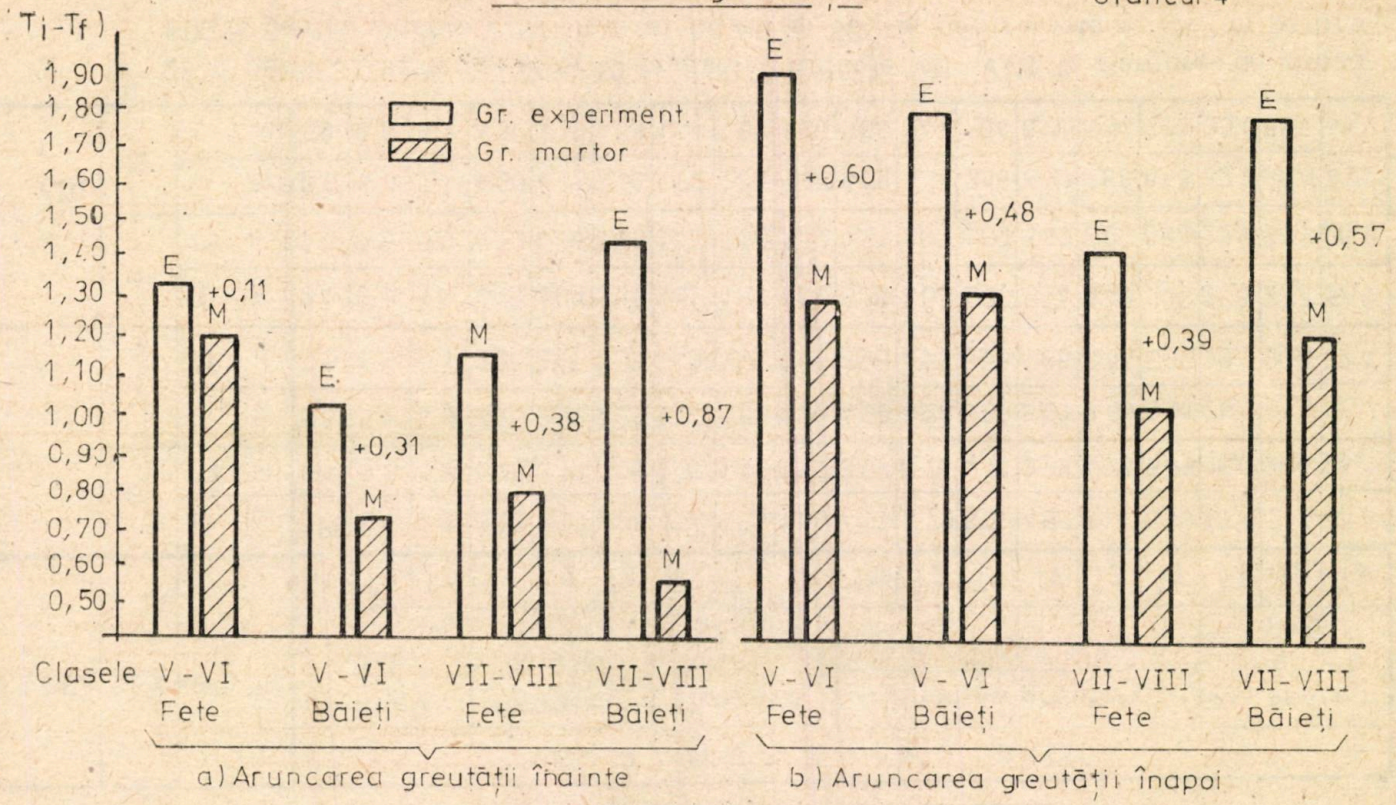
a performanțelor înregistrate la parametrii motrici

CLASĂ	SEX	GRUPĂ N.	PARAMETRII MOTRICI																	
			25 m[+] 50 m			600 m[+] 800 m 1000 m			Săritura în lungime			Aruncarea greutății						Aruncarea mingii de oină		
												înainte			înapoi					
			T_1	T_2	T_3	T_1	T_2	T_3	T_1	T_2	T_3	T_1	T_2	T_3	T_1	T_2	T_3	T_1	T_2	T_3
V - VI	F	6 E	5,7	5,1	4,8	3,23	3,07	3,05	1,39	1,55	1,60	4,12	4,79	5,15	4,50	5,14	6,30	16,1	21,4	31,1
		13 M	6,1	5,5	5,2	3,25	3,19	3,06	1,35	1,49	1,55	3,69	4,45	4,71	3,93	4,78	5,25	16,0	20,6	24,1
	B	14 E	5,6	5,1	4,9	2,25	2,32	2,25	1,50	1,66	1,76	4,58	5,28	5,89	5,01	5,69	6,91	26,5	31,9	36,4
		12 M	5,8	5,3	5,1	2,24	2,45	2,32	1,43	1,59	1,65	3,95	4,83	5,25	4,66	5,44	5,96	30,4	30,8	32,4
VII - VIII	F	11 E	9,4	8,8	8,6	4,15	4,00	3,57	1,49	1,60	1,68	5,18	5,63	6,25	5,74	6,40	7,15	25,8	27,3	32,9
		15 M	9,5	9,2	8,9	4,19	4,15	4,06	1,42	1,50	1,58	4,51	5,08	5,69	5,41	6,09	6,94	22,7	24,7	28,8
	B	11 E	8,6	8,0	7,7	4,30	4,17	4,00	1,72	1,83	1,90	5,78	6,34	7,15	6,92	7,68	8,68	33,2	38,0	4,22
		5 M	8,9	8,6	8,3	4,31	4,19	4,09	1,54	1,67	1,76	5,60	6,47	7,04	6,12	6,94	7,92	33,0	36,7	41,2

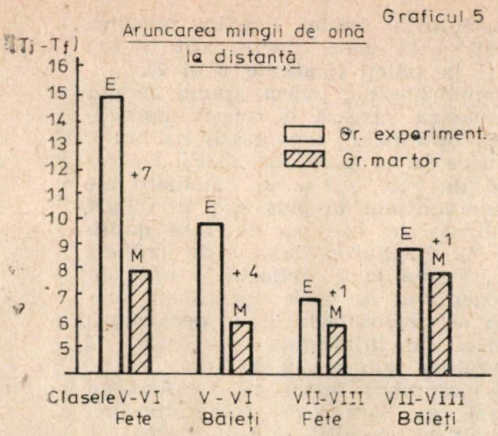
[+] 25 m pentru clasele V-VI și 50 m pentru clasele VII-VIII la alergarea de viteză. 600 m pentru clasele V-VI - fete și băieți și 800 m pentru fete și 1000 m pentru băieți ta clasele VII-VIII.

Aruncarea greutății

Graficul 4



Graficul 5



care înapoi ceva mai simplă și mai ușor de stăpînit.

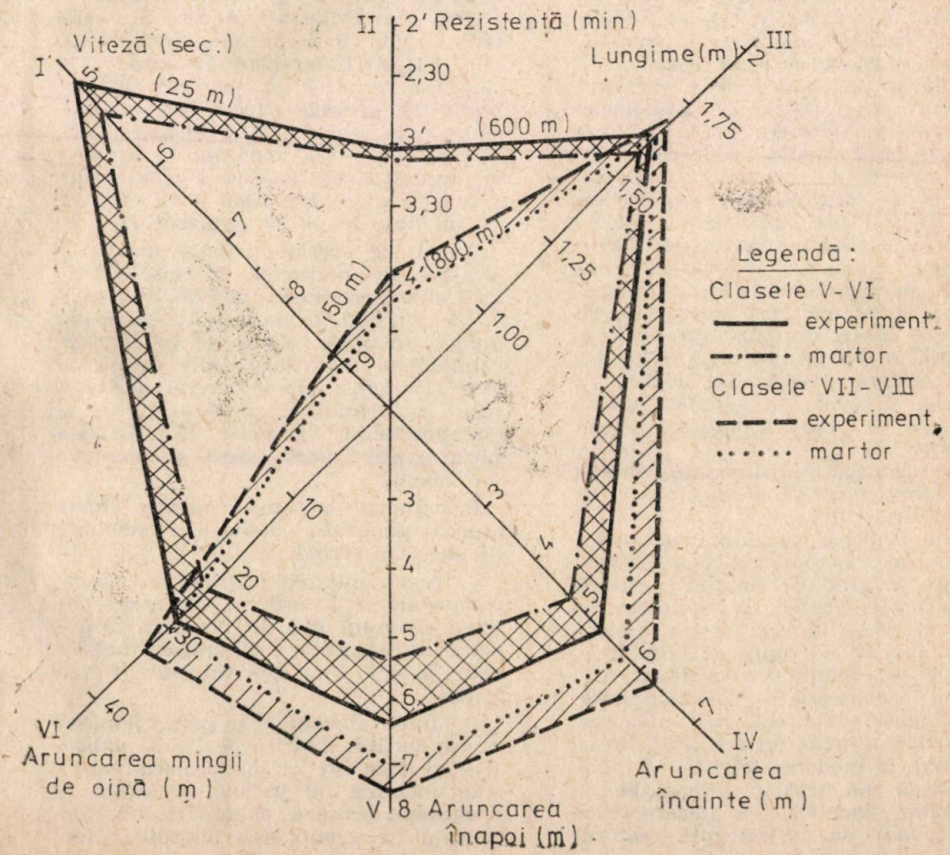
Creșterile datorate factorului experimental, așa cum rezultă din **graficul 4,** sînt foarte bune la testarea finală (aruncarea înainte : $\bar{x}$ = 6,11 și înapoi : $\bar{x}$=7,23), în timp ce rezultatele grupelor martore se grupează în jurul calificativului suficient. Pe scara docimologică (S.U.V.A.) înregistrăm o creștere evidentă de 3 puncte (30%).

Aruncarea mingii de oină la distanță reliefează eficiența jocurilor asupra acestei probe complexe **(anexa 1 și (tabelul 1),** prin mediile înregistrate la eșantionul experimental. Creșterile au fost de-a dreptul explozive la clasele V—VI, $\bar{x}$=+7 la fete și +4 la băieți), ca apoi la clasele VII—VIII creșterile la ambele sexe să fie modeste $\bar{x}$=+1 **graficul 5).** Valorile individuale sînt cu 52,3% mai slabe decît media la clasele V—VI și cu 51,1% la clasele VII—VIII, deci la toate clasele aceste procente depășesc 50%.

Aprecierea valorii medii primește calificativul „bine" la grupa experimentală, la limitele inferioare, atît la fete cît și la băieți și „insuficient" la toate grupele martore în comparație cu media pe țară la această probă (1).

Concluzionînd, putem spune că rezultatele aruncării mingii de oină la

Graficul 6



distanță prezintă următoarele caracteristici :

— mediile obținute atît la fete, cît și, în special, la băieții din clasele V—VI sînt superioare celor obținute mai tîrziu, datorită atît factorului experimental, cît și dezvoltării biologice a acestora. Ni se pare contradictorie doar scăderea ratei de creștere a performanțelor grupei experimentale la băieții din clasele VII—VIII ;

— procentul valorilor individuale situate sub sau peste medie este aproape identic atît la grupa experimentală, cît și la grupa martoră, atît la fete cît și la băieți ;

— tehnica aruncării mingii de oină se însușește relativ ușor la subiecții din mediul rural, care au deprinderea de azvîrlire formată, și ceva mai anevoios la cei din mediul urban, dar dezvoltarea corespunzătoare a calităților motrice adiacente duce și la unii, și la alții la performanțe superioare.

Concluzii generale și propuneri

Jocul în accepțiunea didacticii moderne constituie nu numai un mijloc de dezvoltare a calităților motrice, pe care lucrarea noastră îl susține, ci jocul sub formă de activitate ludică este o metodă de instruire și educare, o metodă utilă cu caracter activ.

Cercetările sistematice de etnografie și folclor, ca și datele de psihologie și pedagogie aplicată, arată printre altele că jocul copiilor reprezintă un tezaur nesecat de elemente vitale, în creșterea și dezvoltarea subiecților noștri. După Piaget (9), aceasta constituie sursa comună a activităților fizice superioare, avînd și o importantă semnificație morală. H. Nohel (citat după Chateau (3) afirmă fără exagerare că jocul este forma de viață spirituală a copilului, în care își are originea o întreagă cultură umană. De altfel, J. Huizinga, în opera sa „Homo ludes" (6), susține că formarea omului se face prin joc.

Toate acestea, fără îndoială, îmbogățesc sfera cognitivă a copiilor și relațiile dintre ei (10).

Sîntem convinși că simpla elaborare a factorului experimental (sisteme de acționare grupate pe finalități motrice), nu poate satisface diversitatea de situați concrete în relația joc motric — joc sportiv — copil pe diferitele lui trepte de evoluție și dezvoltare, dar lucrarea realizează o perfecționare metodologică concretă, în alegerea mijloacelor, a organizării și valorificării jocului, în predarea lecțiilor de educație fizică din școala gimnazială.

Evoluția sinoptică a parametrilor motrici care pun în evidență factorul experimtntal înclină net în favoarea acestora la toate clasele, atît la fete cît și la băieți **(graficele 6 și 7).**

Concluzionînd, putem spune că din cercetarea noastră a reieșit posibilitatea optimizării dezvoltării calităților motrice în proporție de 28,6% la grupele de fete, cu unele fluctuații ale randamentului în plus sau în minus, analizate în lucrarea de față **(graficul 6).** Ritmurile inegale de creștere a performanțelor reflectă și lipsa de omogenitate la unele eșantioane precum și posibilitatea de a perfecționa mediul de influențare (jocurile și exercițiile sub formă de joc).

Se remarcă faptul că la fete nu există un paralelism între creștere, dezvoltare somatică și dezvoltarea lor motrică, în special la clasele VII-VIII, unde performanțele sportive ale elevelor, chiar de la grupa experimentală, nu se ridică întotdeauna la nivelul somaticului (1).

La băieți dezvoltarea calităților motrice puse pe seama factorului experimental, aplicat în lecția la clasă, a dus la o creștere cu 31,2%, avînd o eficiență cu care ne declarăm mulțumiți.

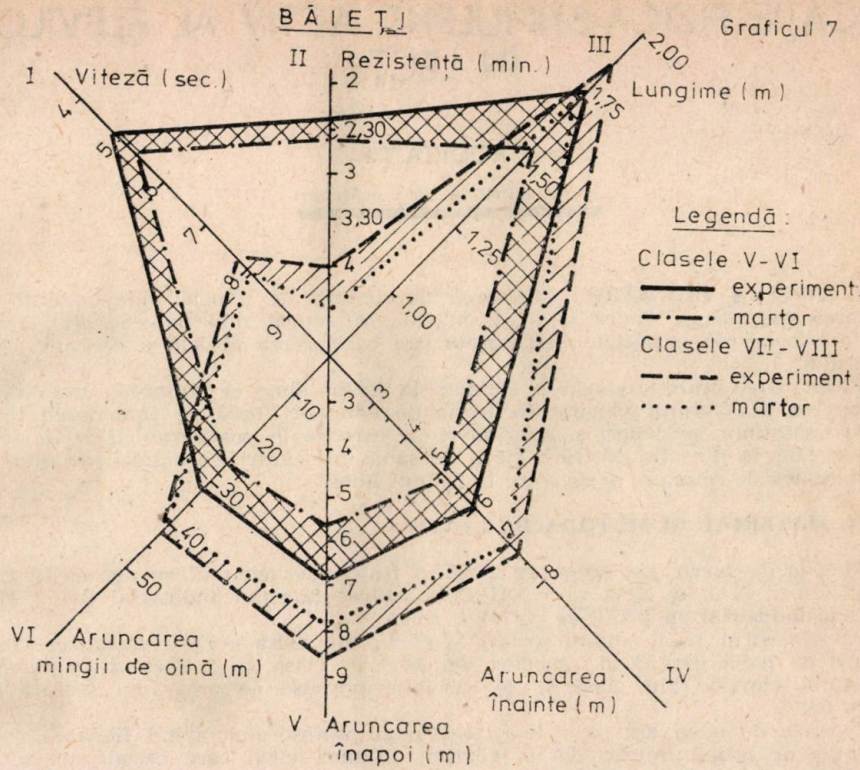
Cele mai evidente progrese ale calităților motrice le-am înregistrat la clasele VII-VIII **(graficul 7)** unde la băieți se remarcă un adevărat salt calitativ la grupele experimentale, față de grupele martore. Sînt demne de remarcat progresele realizate la aruncarea mingii medicinale (sau greutate de 2 kg.) cu spatele, precum și la săritura în lungime de pe loc **(graficul 7).**

Ratele de creștere înregistrate la alergarea de rezistență la clasele VII-VIII sînt superioare celor de la clasele V-VI la băieți, în timp ce la aruncarea mingii de oină valorile se inversează, fiind chiar mai slabe decît media pe țară (1). Lipsa de insistență a factorului experimental, pe de-o parte, și eterogenitatea grupelor pe de altă parte explică acest aspect al „ritmurilor inegale".

Propunerile noastre urmăresc cîteva aspecte generale reieșite din concluziile lucrării vizînd :

— recomandarea folosirii în clasele gimnaziale a jocurilor „nuanțate" potrivit scopului didactic urmărit, fără a ocoli dezvoltarea calităților motrice prin jocuri și exerciții sub formă de joc ;

— între formarea și perfecționarea deprinderilor motrice de bază, aplicative și sportive și dezvoltarea calităților motrice nu trebuie să existe în programa școlară delimitări obstrucționiste în gestionarea timpului afec-



tat lecției, deoarece jocul și exercițiile sub formă de joc, bine folosite, se dovedesc deosebit de eficiente în dezvoltarea calităților motrice, cel puțin la acest nivel ;

— elementele factorului experimental sînt proprii copilului de 10—14 ani, fiind ușor asimilate, efectuate cu plăcere, iar exersarea capătă valențe utilitar-formative ;

— trecerea de la jocurile dinamice la jocurile sportive se realizează foarte ușor și pe neobservate. Deprinderile motrice specializate se împletesc cu dezvoltarea calităților motrice, care pun în valoare achizițiile motrice. Între acestea în joc existînd un raport de reciprocitate ;

— remarcăm diminuarea eficienței factorului experimental în unele situații, cum am înregistrat în dezvoltarea rezistenței de alergare, la colectivele de fete, acestea neangajîndu-se într-un efort susținut, greu controlabil în condițiile jocului, efort ce trebuie susținut pe întreaga durată a timpului afectat. Propunem completarea dezvoltării acestei calități prin exerciții specifice controlate ;

— jocurile dinamice sînt acceptate ușor de colectivele de fete, care sînt astfel atrase spre exercițiul fizic sistematic ;

— sistemele de acționare în vederea realizării sarcinilor lecției trebuie să cuprindă cel puțin 50% jocuri dinamice, pregătitoare și sportive, acestea avînd utilitate didactică polivalentă ;

— jocurile cu profundele lor calități formative, pe care într-o sinteză de idei Jean Chateau le definea astfel : **„cine spune joc, spune totodată, efort și libertate, și o educație prin joc trebuie să fie o sursă atît de efort fizic, cît și de bucurie morală“**, — pot și trebuie folosite în lecțiile de educație fizică.

V. FARCAȘ : Le jeu — une méthode et un moyen d'éducation physique au gymnase

En tant que méthode, le jeu offre des conditions favorables au développement simultané des qualités motrices de base et spécifiques et des traits de la personnalité. Le jeu est, en même temps, un moyen de l'activité d'éducation physique visant la pratique indépendante — durant toute la vie — des exercices

Continuare în pag. 64

LUCRUL PE GRUPE DE ELEVI ÎN ORELE DE EDUCAȚIE FIZICĂ-STIMULENT ACTIV AL ELEVILOR ÎN LECȚII

Prof. RODICA ȚÎRU

Liceul industrial nr 1 — Mediaș

I. **IPOTEZA LUCRĂRII**: Formarea deprinderii de muncă independentă în practicarea exercițiilor fizice și a sporturilor în cadrul orei de educație fizică și a altor forme de activitate desfășurate sub conducerea directă a elevului și a profesorului.

Participarea motivațională a elevilor la lecție duce la obținerea unei densități optime a efortului elevilor în lecția de educație fizică, la înarmarea tinerilor cu cunoștințe, priceperi și deprinderi pe care să le poată valorifica în activitatea socială, în direcția păstrării stării de sănătate, sporirii capacității de muncă, la posibilitatea de relaxare și recreere în timpul liber.

II. **MATERIAL ȘI METODA DE LUCRU**

Metoda de lucru, pe grupe de elevi, a fost experimentată cu succes la clasele a IX-a, a X-a, a XI-a și a XII-a, în cadrul Liceului Industrial nr. 1 Mediaș, liceul industrial cu profil de petrol și gaze.

În trimestrul II al anului școlar, la elevii din clasa a IX-a organizez clasa pe grupe de elevi. Numărul grupelor de elevi în clase va fi format în funcție de numărul elevilor din clasă și de sarcinile propuse de programa școlară de educație fizică.

Grupele de elevi sînt trecute în catalogul profesorului, avînd fiecare grupă un căpitan de grupă, ajutat de un căpitan adjunct, elevi care posedă un nivel de pregătire mai bogat și sînt aleși de colegii lor.

Precizez că lucrul pe grupe de elevi se desfășoară pe toată durata lecției începînd cu pregătirea organismului pentru efort. De exemplu, cînd prelucrez analitic grupele musculare cu exerciții la și cu banca de gimnastică sau cu mingea medicinală (2, 3, 4, 6 kg) am nevoie de aceste grupe de elevi, efortul fiind repartizat la grupe în funcție de posibilitatea lor motrică (nr. de exerciții).

Odată formate grupele de elevi, ele devin stabile pe durata unui trimestru, an de studiu sau ani de studiu. La alcătuirea grupelor de elevi am ținut cont de:

— sexul elevilor; nivelul pregătirii motrice al elevilor; de anumite particularități ale indivizilor; rata acumulării indivizilor (ca urmări a aptitudinilor psihice, somate și motrice), de talia indivizilor (la execuțiile de dezvoltare fizică armonioasă cu banca de gimnastică și cu mingile medicinale de diferite mărimi — 2, 3, 4, 6 kg) cît și de posibilitatea de colaborare în cadrul grupei.

Pentru a obține rezultate educative înalte, grupele de elevi trebuie să aibă o componență cît mai omogenă și mai stabilă. La baza metodei de lucru pe grupe de elevi stă metoda tratării diferențiate a elevilor și lucrul pe grupe de elevi cere elevului să aibă priceperi și deprinderi noi în cadrul lucrului la lecție la lecție prin efort propriu și efort colectiv.

Pentru a se putea realiza activitatea independentă pe grupe de elevi, elevii trebuie să cunoască următoarele obiective:

1. înțelegerea scopului și efectelor exercițiilor fizice cu ajutorul cunoștințelor acumulate la anatomia și fiziologia omului, precum și la orele de educație fizică;

2. convingerea elevilor de necesitatea practicării sistematice a exercițiului fizic și în afara orelor de educație fizică;

3. familiarizarea cu principiile selecționării exercițiilor pentru activitatea independentă. Elevul să știe cum să-și alcătuiască un complex de exerciții, ținînd cont de felul efortului ce trebuie să-l depună (izometric, dinamic etc), de volumul de lucru pe care să-l depună și de intensitatea acțiunii;

4. elevul să cunoască anumite priceperi și deprinderi motrice, care să le execute atunci cînd i se cer sau cînd lucrează singur:

— exerciții analitice cu efect localizat (libere sau cu obiecte : mingea medicinală, bănci de sport, bastoane, corzi, exerciții la scară fixă etc) ;
— exercițiile acrobatice prevăzute în programa școlară ;
— exerciții de respirație ;
— exerciții de relaxare ;
— exerciții pentru dezvoltarea supleței, forței, vitezei, îndemînării ;
— săriturile peste aparte, prevăzute la capitolul gimnastică sportivă ;
— elemente tehnice din diferite ramuri de sport : baschet, volei ; (alergare de ștafetă, săritură în lungime, săritură în înălțime, alergare de garduri, aruncarea mingii de oină etc) ;
— exerciții de cățărări, escaladări, tîrîri și echilibru pentru a le putea folosi la traseele aplicative ;
— cunoașterea regulilor din jocul de baschet și volei.

5. Obișnuirea elevilor cu aprecierea timpului și ritmului de execuție (cunoașterea distanței și a spațiului de schimb la alergarea de ștafetă 4 × 60 m), măsurarea elanului la săritura în lungime sau în înălțime, așezarea gardurilor la distanță regulamentară etc ;

6. cunoașterea regulilor de susținere a efortului :
— încălzire generală ;
— încălzirea specială în funcție de sarcina anunțată la începutul lecției ;
— alternarea efortului cu repausul, folosirea optimă a timpilor de odihnă ;
— măsuri de refacere a organismului după efort.

7. Formarea deprinderilor de autoasigurare.

Aceste deprinderi de autoasigurare se formează mai ales cînd parcurgem săriturile din gimnastica sportivă (trim. II), perioadă cînd elevul învață să asigure un coechipier la sărituri peste aparate, acordîndu-i sprijin prin prinderea coechipierului cu amîndouă mîinile de brat, deasupra cotului, el postîndu-se lîngă aparat, precum cere tipul săriturii (în lateral cînd săritura este ghemuit printre brațe, peste capră, cal sau oblic lîngă ladă cînd săritura se face în depărtat peste ladă în lungime etc.).

La asigurări în timpul săriturilor peste și pe aparate au asistat doi elevi, primii la asistat erau căpitanii de echipă care erau înlocuiți de elevii care îi desemnau ei, în funcție de priceperea lor la săritură. Menționez că, lucrînd astfel, nu am avut nici un accident, deoarece elevii din grupe reușeau să-și cunoască coechipierii cum își iau elanul, cum bat, cum se sprijină pe aparat și cum aterizează. Pentru a învinge teama de aparat, la unii elevi asistam eu, ajutată de căpitanul grupei respective, sau cînd executau sărituri mai complexe, cu grad de dificultate mai mare (cl. a XI-a și a XII-a).

În timpul săriturilor din gimnastica sportivă lucrăm în sala de sport cu 6 grupe de 6 elevi, deci 6 ateliere, din care 5 grupe efectuau sărituri peste și pe aparate, iar o grupă practica joc de baschet la cele două coșuri laterale, dintr-o parte a sălii de sport.

Precizez că pentru a le trezi interesul în menținerea ordinei la sfîrșitul fiecărei reprize de sărituri, fluieram oprirea lucrului, iar grupa trebuia să alerge la locul elanului în fața aparatului la care a sărit și să se alinieze sub forma șirului. Grupele erau clasate în funcție de rapiditatea alinierii pe locurile : 1, 2, 3, 4, 5, 6. Acest fluier final al reprizelor de sărituri era așteptat cu interes, el creează între grupele de elevi o stare de emulație. În această mică pauză dintre sărituri, anunț elevii care au reușit să prezinte o săritură foarte bună, pe care o și demonstrează, sau elevii care au reușit să asigure cazuri deosebite, evitînd accidentarea. După această aliniere, se schimbă atelierele.

8. Formarea obișnuinței de a ști să-ți organizezi locul de muncă :
— fiecare grupă trebuia să știe să-și organizeze locul de muncă, atît în sală, cît și în aer liber.
— cînd lucrăm în sală la sărituri pe și peste aparate anunț aparatul ce urmează să-l sară și săritura, grupa își fixează înălțimea aparatului, își așază trambulina la distanța necesară față de aparat, își așează saltelele, verifică aparatul etc. ;
— cînd lucrăm în aer liber, la alergarea pe ștafetă, căpitanul grupei plasează coechipierii în spațiul de schimb, sau dacă se află la săritura în lungime, la groapa de nisip, fiecare elev își măsoară elanul pentru a prinde un prag bun.

9. Formarea obșnuinței de a practica cu regularitate exercițiul fizic și în viața de toate zilele, excursii, vacanță etc.

10. Cunoașterea unor reguli de nutriție care să mențină tonusul muscular, iar organismul să nu se îngrașe.

11. Formarea la elevi a obișnuinței de a lucra în poziție corectă care să-i ajute la obținerea de atitudini corecte a corpului.

După ce se cunosc aceste principii, elevii în grupe sub conducerea profesorului pot efectua lecțiile de educație fizică, lucrînd prin multe ateliere și obținînd rezultate bune, deci, parcursă cu rezultate bune programa școlară.

III. IMPORTANȚA METODEI ȘI REZULTATELE OBȚINUTE

a) Elevii sînt tratați diferențiat, în funcție de principiul accesibilității lor la efort ;

b) crește interesul și motivația în participarea tot mai activă a elevilor în lecție ;

c) relațiile de grup se accentuează ;

d) crește dorința de întrecere și afirmare în fața grupei și a clasei ;

e) stimulează întrecerea între colegi, care sînt mereu în competiție ;

f) se înlătură plictiseala, monotonia, nu mai este nevoie de timp pentru formarea echipelor, ele s-au format în trimestrul II și rămîn stabilite pe o durată îndelungată ;

g) se mobilizează elevii între ei, în așa fel ca să nu lipsească nici unul, pentru a putea concura întreaga echipă ;

h) echipele cîștigătoare vor fi notate cu nota maximă, dacă reușesc să cîștige în campionatul pe clasă trei seturi (volei) ;

i) înlătură pasivitatea, dezvoltă spiritul de inițiativă, decizie, creativitate și curaj ;

j) dezvoltă la elevi dorința de autodepășire între grupe, dar și în grupă (elevul de la o oră la alta trebuie să progreseze în susținerea efortului) ;

k) dezvoltă spiritul de răspundere în pregătirea aparatelor și a spațiului de lucru ;

l) se pot îndeplini, prin rotație, la ateliere sarcini mai multe, în perfectă ordine și disciplină ;

m) se evită accidentările, dezvoltîndu-se spiritul de întrajutorare, de colaborare și autoasigurare ;

n) stimulează spiritul colectivist, a responsabilității față de sine și față de alții — rolul conducător îl are profesorul ;

o) individualizarea muncii elevului se face pe fondul muncii de grup ;

p) contribuie la obținerea unei frecvențe bune a elevilor la oră ;

r) pregătește tînărul pentru activitatea de grup, dezvoltîndu-i anumite trăsături de caracter necesare în viață ;

s) trezește interesul și atenția elevilor și îi determină la o participare activă la lecții ;

ș) influențează științific integrarea individului în jocuri sportive, în întrecerile sportive pe clasă, pe școală, în obținerea de rezultate bune ;

t) elevul se autoconduce sub privirea profesorului, iar relația profesor-elev este de colaborare.

BIBLIOGRAFIE

Pedagogie — Georgeta Chiriță, Editura Sport-Turism 1977.
Revista de educație fizică și sport 1974, 1977, 1978.

RODICA ȚÎRU : L'activé par groupes d'élèves aux leçons d'éducation physique — un stimulant actif des élèves pendant les heures de classe

La méthode de travail par groupes d'élèves a été expérimentée avec succès dans les 9e, 10e, 11e et 12e classes du Lycée industriel No. 1 de Mediaș, à profil de pétrole et de gaz.

Afin d'obtenir de hauts résultats éducatifs, les groupes d'élèves doivent avoir une composition aussi homogène et stable que possible.

Cette méthode de travail repose sur le traitement différencié des élèves qui d'ailleurs doivent connaître de nouvelles habiletés dans le cadre de la leçon, en vertu de l'effort propre et de l'effort collectif.

Afin de réaliser l'activité indépendante par groupes d'élèves, ceux-ci doivent connaître les objectifs suivants :

— *comprendre le but et les effets des exercices physiques ;*
— *convaincre les élèves qu'il faut pratiquer systématiquement les exercices physiques en dehors des classes d'éducation physique ;*
— *familiariser les élèves avec les principes de la sélection des exercices physiques pour l'activité indépendante ;*
— *l'élève doit également connaître une certaine habileté motrice.*

RODICA ŢÎRU : Working with Groups of Pupils During the Physical Education Classes Acts as a Stimulus

The author successfully experienced the working method by groups of pupils in the 9 , 10 , 11 and 12 forms of No 1 Industrial Petroleum and Gases School of Medias. As emphasized by the author, in order to really obtain good results the groups should be homogeneous and stable.

Underlying this working method by groups of pupils is the method aimed at a differentiated treatment of the pupils, according to which the pupils ought to have acquired new skills by individual and collective efforts made during the class.

In order to be in a position to work in autonomous groups, the pupils should :

— *understand the purpose and effects of physical exercises ;*
— *be convinced of the necessity of systematically practising physical exercises outside the classes, too ;*
— *get familiar with the principles governing the selection of physical exercises in terms of an autonomous activity ;*
— *have acquired certain motive skills.*

TEHNICĂ - METODICĂ - ANTRENAMENT

DESPRE PREGĂTIREA FIZICĂ A SPORTIVILOR JUNIORI

Prof. LAZĂR BAROGA
F.R. de Haltere și Culturism

La juniori, pregătirea fizică însumează circa 60% din volumul general de antrenament, fiind un factor determinant în obținerea marilor performanțe.

De fapt, într-o pondere mai mare la copii și juniori, și într-una mai mică la sportivii seniori de înaltă performanță, pregătirea fizică este prevăzută în antrenament pe toată durata carierei sportive.

Prin pregătire fizică, înțelegem nivelul dezvoltării posibilităților motrice ale individului, atins în procesul repetării sistematice a exercițiilor sau, mai bine-zis, în procesul de educare a calităților fizice.

În teorie, se diferențiază o **pregătire fizică generală** (p.f.g.), în care predomină metodele și mijloacele de educare a calităților fizice de bază (forța, viteza, rezistența, îndemînarea, mobilitatea și relaxarea) și o pregătire fizică specifică (p.f.s.) unde predomină metodele și mijloacele de educare a calităților fizice combinate (forța în regim de viteză, rezistența în regim de forță, viteza în regim de rezistență etc) în raport cu cerințele competiționale din diferite ramuri și probe sportive.

În ultimii ani, s-au înregistrat răsturnări de concepții spectaculoase în teoria și practica antrenamentului sportiv de înaltă performanță, la capitolul pregătirii fizice. În acest sens, menționăm faptul că **pregătirea fizică generală a fost înlocuită treptat, cu pregătirea fizică specifică, și aceasta, începînd cu copiii și juniorii.**

Dacă analizăm antrenamentele efectuate de către sportivii fruntași în ierarhia mondială (juniori și seniori), observăm că aceștia nu se antrenează, în general, educînd forța, viteza, rezistența sau îndemînarea în mod separat, ci educîndu-și aceste calități fizice în **diferite regimuri de lucru** (forță în regim de viteză, forță în regim de rezistență etc). Aceasta însumează, de fapt, educarea calităților fizice combinate.

În acest mod, pregătirea fizică specifică a cîștigat în ultima vreme un loc din ce în ce mai însemnat în sportul de înaltă performanță, în timp ce pregătirea fizică generală a început să fie folosită în prezent de către amatorii care vor să-și îmbunătățească condiția fizică.

CONCEPȚIILE DEPĂȘITE DESPRE PREGĂTIRE — PRINCIPALUL FACTOR LIMITATIV ÎN OBȚINEREA MARILOR PERFORMANȚE SPORTIVE

Cel mai important factor limitativ al performanțelor îl reprezintă, în primul rînd, concepțiile depășite ce dăinuie într-o probă sau ramură sportivă oarecare.

De obicei, aceste concepții sînt atît de bine înrădăcinate în gîndirea specialiștilor, tehnicienilor și a sportivilor, încît, în pofida unor argumente zdrobitoare puse în evidență de practica sportivă și de rezultate, sînt aproape imposibil de schimbat.

Cei care au renunțat însă la rutină și au căutat totdeauna să introducă și să exploreze noul, să accepte și alte concepții decît acelea care, de ani de zile, se dovedeau neeficiente au obținut rezultate într-adevăr spectaculoase.

Vom enumera doar cîteva din concepțiile care mai împiedică și în momentul de față creșterea rezultatelor în unele ramuri sportive.

• Periodizarea rigidă a antrenamentului

Împărțirea anului competițional în două sau mai multe microcicluri care, la rîndul lor, aveau delimitate strict

o perioadă **pregătitoare**, una **competiţională** şi alta de **tranziţie**, s-a dovedit că nu mai corespunde actualelor cerinţe ale antrenamentului sportiv.

Perioadele de tranziţie constituiau, de fapt, interminabile pauze, care distrugeau tot ce se realiza în perioadele pregătitoare şi competiţionale.

Sportivii erau nevoiţi să îndeplinească astfel o muncă de Sisif, luînd de fiecare dată totul de la început, fără să înregistreze, cîteodată ani de-a rîndul, nici un progres.

Teoria modernă a atacării simultane a factorilor antrenamentului, unde conţinutul pregătirii este aproape identic pe toată durata anului, s-a dovedit net superioară faţă de pregătirea clasică.

• Volumul de muncă insuficient

În probele şi ramurile sportive unde rezultatele continuă să rămînă la acelaşi plafon, constatăm că, de regulă, se efectuează un volum de muncă foarte mic.

Performanţele superioare pe plan internaţional s-au obţinut mai ales în sporturile, în care, comparativ cu volumul de muncă de acum un deceniu, acesta a avut o creştere de 8 pînă la 10 ori.

• Realizarea tuturor cerinţelor pregătirii sportive cu ajutorul p.f.g-ului

Prin pregătirea fizică generală (p.f.g.), se înţelegea pînă nu de mult, efectuarea de către toţi sportivii, indiferent de specializare, a alergărilor pe diferite distanţe.

Se susţinea că pe baza unei „rezistenţe generale" se pot obţine performante de valoare în toate ramurile sportive, chiar şi în acelea în care calitatea fizică **rezistenţa** nu se manifestă sub nici o formă.

Analizînd mijloacele folosite în antrenamentele marilor campioni, constatăm că dezvoltarea rezistenţei generale nu se obţine prin folosirea exclusivă a alergărilor nici chiar de către sportivii care practică sporturi de rezistenţă, ca, de pildă, înotătorii, caiaciştii, schiorii etc.

Se pare că nici „transferul pozitiv" al alergătorilor prin zăpadă sau al escaladărilor şi excursiilor prin munţi nu au avut o influenţă semnificativă asupra creşterii rezultatelor pe plan internaţional din ultima vreme, pregătirea sportivilor de înaltă performanţă avînd un caracter din ce în ce mai specializat.

• Raportul greşit dintre volum şi intensitate

Vechea concepţie despre pregătirea sportivă impunea folosirea unui volum mare de muncă cu o intensitate scăzută şi invers.

De regulă, volumul mărit se folosea în perioada pregătitoare, considerîndu-se că acesta se va transforma „în calitate" în perioadele competiţionale, cînd volumul era redus la minim.

Efectuarea în cea mai mare parte a anului a unor antrenamente stresante, în care şi volumul şi intensitatea să atingă valori ridicate, s-a dovedit mai eficientă în ceea ce priveşte realizarea unor performanţe sportive superioare.

• Alegerea incorectă a exerciţiilor

Pînă nu de mult, alegerea exerciţiilor se efectua fără să se ţină seama de eforturile depuse în antrenamente şi competiţii. Astfel, se considera că o gamă largă de exerciţii ar asigura însuşirea unui „bagaj" mare de deprinderi motrice pe baza cărora s-ar obţine mai tîrziu performanţe superioare. Din datele existente se pare că este mai eficientă însuşirea de la bun început a acelor exerciţii **raţionalizate**, care să se apropie şi prin conţinut şi prin formă de cele efectuate în competiţii.

• Instabilitatea mijloacelor de pregătire

În general, exerciţiile din perioada pregătitoare erau altele decît cele folosite în perioada competiţională.

Păstrarea aceloraşi exerciţii pe o perioadă de timp cît mai mare, s-a dovedit a fi mai eficientă obţinerii unor rezultate sportive superioare.

• Existenţa în unele sporturi a unui număr prea mare de aşa-zise „bariere psihologice"

Una din aceste bariere o constituie ideea că sportul de înaltă performanţă nu se poate practica decît după vîrsta de 17—18 ani.

În ramurile sportive în care pregătirea timpurie a fost aplicată rezultatele au înregistrat o creştere surprinzătoare.

Pregătirea timpurie a devenit o realitate bazată pe practica sportivă şi pe numeroasele experienţe ştiinţifice, care au dovedit că înalta performanţă nu pune în pericol sănătatea copiilor şi juniorilor.

Tabelul 1

GRADUL DE SOLICITARE A CALITĂȚILOR FIZICE ÎN DIFERITE PROBE ȘI RAMURI SPORTIVE

Nr. crt.	Probe și ramuri sportive	Calități fizice solicitate								Total puncte
		V-F detentă	R-F	Învingerea G-P	F	R	M	V	Î	
1	Gimnastică	2	2	2	2	1	3	2	3	17
2	Handbal	3	1	2	1	2	2	2	3	16
3	Baschet	3	1	1	1	2	2	2	3	15
4	Sărituri	3	1	2	2	0	2	3	2	15
5	Aruncări	2	2	1	3	0	1	3	2	15
6	Săritura cu prăjina	2	1	3	2	0	2	2	3	15
7	Fotbal	2	2	1	1	2	1	2	3	14
8	Înot	0	3	2	1	3	1	2	2	14
9	Haltere	2	2	1	3	1	2	2	1	14
10	Lupte	0	3	2	1	3	1	1	3	14
11	Judo	1	1	2	1	1	2	2	3	13
12	Canotaj	0	3	2	2	3	1	1	1	13
13	Sărituri, garduri	3	1	1	1	0	2	3	2	13
14	Volei	3	1	2	0	2	1	2	2	13
15	Ciclism viteză	2	2	1	1	3	0	3	0	12
16	Box	1	2	0	2	2	0	3	1	11
17	Schi	2	1	1	0	1	1	3	2	11
18	Patinaj artistic	0	1	1	1	2	2	1	3	11
19	Tenis de cîmp	1	0	1	1	3	0	3	2	11
20	Patinaj viteză	0	1	1	2	1	1	2	2	10
21	Schi coborîre	0	1	1	1	1	1	2	3	10
22	Ciclism șosea	0	3	1	0	3	0	0	0	7
23	Schi fond	0	0	1	0	3	1	1	1	7
24	Tenis de masă	1	0	0	0	1	0	3	1	6
25	Fond și semifond	0	0	0	1	3	1	1	0	6
26	Culturism	0	3	0	1	1	0	0	0	5
27	Tir cu arcul	0	2	0	2	0	0	0	1	5

Legendă:
V - F (detentă) = viteză în regim de forță
R - F = rezistență în regim de forță
Învingerea G - P = învingerea greutății proprii
F = forță R = rezistență
M = mobilitate V = viteză
Î = îndemînare

În momentul de față, ar părea absurd dacă în gimnastică, înot, patinaj sau în jocuri sportive s-ar aștepta să se depășească vîrsta de 17—18 ani pentru a se putea realiza marile performanțe sportive.

În pofida unor dovezi evidente, se continuă să se susțină faptul că juniorii, fetele și femeile nu pot efectua un volum de muncă prea mare, acesta fiind, de regulă, cu mult mai mic decît cel folosit de către sportivii seniori.

Cercetările recente, în această direcție, arată că, dacă în dezvoltarea efortului la copii, fete și femei se ține seama de particularitățile psiho-fiziologice, se poate mări considerabil volumul general de muncă.

Scăderea continuă a vîrstei marilor campioni și introducerea în marile competiții oficiale a probei de maraton (J.O.) și haltere (C.M.) pentru femei sînt două fapte care pledează în favoarea revizuirii metodicii de antrenament în ceea ce privește posibilitățile tinerilor și femeilor.

- **Mitul medicamentelor**

În ultima vreme, a început să se susțină, din ce în ce mai mult, ideea că fără o medicamentație „specială" nu se pot obține rezultate de valoare.

Atît pe plan intern, cît și pe plan internațional se duce o luptă aprigă împotriva folosirii unor medicamente interzise de către Comitetul Olimpic Internațional.

Astfel, datorită creșterii exigențelor privind controlul antidoping (unele federații internaționale efectuează controlul în diferite țări chiar și în timpul antrenamentelor), așa-zisa „medicamentație specială" se folosește din ce în ce mai puțin. Cu toate acestea, recordurile mondiale sînt depășite, în continuare, cu ocazia fiecărui concurs de amploare.

Există numeroase date care ne permit să afirmăm că, în procesul de pregătire al sportivilor de înaltă performanță, medicamentația ocupă un loc important, dar nu ocupă primul loc. Acest loc revine în toate cazurile cantității și calității muncii depuse în antrenamente.

- **La jocuri este mai greu, pe cînd la sporturile individuale este mai ușor**

Tot ca o „barieră" este considerată și poziția unor specialiști care consideră că, în jocurile sportive, antrenamentul este mai complicat decît în sporturile individuale, chiar dacă acestea din urmă durează dublu sau triplu.

Dacă sîntem de acord cu acest punct de vedere, atunci și antrenamentele jocurilor sportive ar trebui să fie mai complexe, mai grele și mai lungi. Aceasta, pentru că, în jocuri, pe lîngă pregătirea fizică și tehnică individuală, este nevoie de un volum de muncă considerabil pentru formarea „simțului de echipă".

Fixarea duratei antrenamentului la jocurile sportive, luîndu-se ca model durata jocului competițional, constituie, după părerea noastră, o barieră de ordin subiectiv, care are o influență negativă asupra pregătirii sportive conform cerințelor actuale ale antrenamentului.

Specialiștii noștri, indiferent de proba sau ramura sportivă în care activează, ar trebui să pună următoarea întrebare: **dacă dispunem de condițiile ideale necesare pregătirii sportive de înaltă performanță, posedăm noi, oare, întreg arsenalul de cunoștințe și toată strategia necesară formării unor campioni mondiali sau a unei echipe campioane mondiale?**

Cu ani în urmă, un coleg mi-a sugerat să caut prin munți cîțiva băieți zdraveni, să-i pregătesc și să fac din ei campioni mondiali.

Urmărindu-i sfatul, am și pornit în munți să facem selecție. Spre marea noastră dezamăgire, tăietorii de lemne nu erau chiar așa de „solizi" pe cît ne așteptam, deoarece ei tăiau lemne cu ferăstraiele electrice. Totuși, am reușit să găsim cîțiva băieți de excepție pe care am început să-i pregătim.

Nu am reușit să facem din ei campioni mondiali, **pentru că, la vremea respectivă, nu dispuneam de cunoștințele necesare pregătirii unui sportiv de înaltă performanță.**

De aceea, salutăm inițiativa conducerii C.N.E.F.S. care solicită federațiilor de specialitate ca, în cursul actualului ciclu olimpic, să elaboreze **orientări metodice** pentru toate probele și ramurile sportive care se practică la noi în țară.

În asemenea lucrări există posibilitatea sintetizării tuturor experiențelor pozitive a celor mai buni tehnicieni și specialiști dintr-o ramură sau probă sportivă.

Îmbunătățite de la om la om, orientările metodice pot deveni, cu timpul, un ghid prețios pentru antrenorii interesați, care au, astfel, la îndemînă modul în care se poate obține marea performanță.

MULTILATERALITATE–SPECIFICITATE

Cum se împacă conceptul de **pregătire fizică multilaterală**, prin care înțelegem necesitatea de a solicita multilateral organismul sportivului, cu conceptul de **pregătire fizică specială** sau **specifică**.

Aceasta reprezintă, în momentul de față, o contradicție de ordin teoretic, deoarece încă nu s-a găsit un termen adecvat pregătirii fizice speciale (pri-

vită, de obicei, printr-o îngustare a gamei de mijloace folosită în antrenamente) care să însemne, de fapt, folosirea unor mijloace diferite, dar care **să solicite organismului eforturi cît mai apropiate de cele pe care le întîlnim în competiții.**

În acest fel, pregătirea fizică specifică sau, mai bine zis, **specializată** în funcție de cerințele competiționale, nu ar mai fi privită cu rezervă de către specialiști (rezervă îndreptățită, mai ales cînd este vorba de pregătirea copiilor și juniorilor), deoarece această pregătire nu îngustează arsenalul mijloacelor folosite, ci, din contră, implică folosirea în antrenamente a unor mijloace cît mai variate.

În haltere, de pildă, calitățile fizice de bază sînt următoarele : forța, viteza, mobilitatea. Educarea separată a acestora înseamnă pregătire fizică generală. Dar, în acest sport, practica a demonstrat că este nevoie de educarea forței în regim de viteză, a forței în regim de rezistență și a mobilității în regim de forță. Educarea acestor calități fizice combinate echivalează cu pregătirea fizică specifică care este, de fapt, pregătirea propriu-zisă a halterofililor.

Prin aceasta, am îndeplinit un deziderat al antrenamentului modern, care implică o pregătire fizică a halterofilului, a gimnastului, a canotorului etc. În cazul acesta, „multilateral" în haltere înseamnă ca pe lîngă mijloacele specifice efectuate cu haltera sau cu alte îngreuieri, să fie folosite și **alte mijloace, din alte probe și ramuri sportive**, dar a căror execuție să solicite eforturi cît mai apropiate de exercițiile clasice din concurs : smuls și aruncat.

Specialiștii din acest sport au considerat că **sprinturile, săriturile** și **aruncările** au multe componente spațio-temporale comune (este vorba de tripla extensie a membrelor inferioare) apropiate de mișcările ce se execută în concurs. Astfel s-a renunțat la alergările de semifond, efectuate cu multă conștiinciozitate de către halterofili, dar care nu au dat rezultatele scontate.

Sportivii din alte ramuri sportive (aruncări, sărituri, sprinturi) au folosit, din aceleași motive, exercițiile cu greutăți ca sport ajutător pentru a solicita organismul într-un regim de lucru cît mai apropiat de probele competiționale.

Folosirea unor mijloace cît mai diferite (multilateralitate) în procesul de pregătire reiese din numărul mare și ponderea pe care o au calitățile fizice în diferite probe sportive.

Specialiștii americani în pregătirea fizică au efectuat un tablou (modificat și adaptat de noi la particularitățile probelor și ramurilor sportive care se practică în țara noastră) din care reiese gradul de solicitare al calităților fizice în diferite sporturi. Ei susțin că, pe măsură ce sînt solicitate tot mai multe calități fizice, cresc gradul de complexitate al sportului respectiv și, implicit, mijloacele cu care trebuie să acționăm în pregătirea sportivilor, mai ales la nivelul copiilor și juniorilor.

CALITĂȚI FIZICE COMPLEXE

O analiză mai atentă a preocupărilor de ordin practic și teoretic, referitoare la metodica antrenamentului sportiv din ultimul deceniu, scoate în evidență faptul că, de la educarea calităților fizice de bază (forță, viteză, rezistență, îndemînare, mobilitate și relaxare), s-a efectuat un pas înainte, trecîndu-se la educarea calităților fizice combinate.

Putem afirma că, în ultimii ani, s-a consolidat, din punct de vedere teoretic și practic, o metodologie specială a următoarelor calități fizice combinate :

1 — Forța în regim de viteză (F—V) ;
2 — Forța în regim de rezistență (F—R) ;
3 — Viteza în regim de forță-detentă (V—F) ;
4 — Viteza în regim de rezistență (V—R) ;
5 — Rezistența în regim de viteză (R—V) ;
6 — Rezistența în regim de forță (R—F) ;
7 — Îndemînarea în regim de viteză (Î—V) ;
8 — Îndemînarea în regim de forță (Î—F) ;
9 — Îndemînarea în regim de rezistență (Î—R).

Clasament

Se acordă note de la 0 la 3 în funcție de solicitarea calităților fizice în sporturile respective :

(1) — În gimnastică (17), handbal (16), baschet (15) etc, sînt solicitate mai multe calități fizice.

(2) — În schif (7), ciclism șosea (7), tenis de masă (6), fond și semifond (6), culturism (5), tir cu

arcul (5), sînt solicitate mai puține calități fizice.

(3) — Cu cît într-un sport sînt solicitate mai multe calități fizice cu atît sportul este mai complex.

10 — Mobilitate în regim de viteză (M—V).
11 — Mobilitatea în regim de forță (M—F).
12 — Mobilitatea în regim de rezistență (M—R).
13 — Încordare-relaxare.

Perfecționarea continuă a mijloacelor și metodelor acestor calități fizice combinate a stat, în ultimii ani, la baza obținerii uluitoarelor performanțe sportive pe plan mondial.

Complexitatea mare a efortului întîlnită în antrenamente, dar mai ales în competiții, impune găsirea unor **noi soluții** de îmbunătățire a procesului de antrenament, prin elaborarea unor **noi metode și mijloace,** capabile să asigure în continuare creșterea performanțelor sportive.

În multe ramuri sportive și, mai ales, la jocuri, actuala metodică a calităților fizice **combinate, nu poate asigura** o solicitare complexă a organismului care, în același timp, să asigure și un înalt nivel de specificitate.

Pentru a face față unor asemenea cerințe, în antrenamentul sportivilor de înaltă performanță, au apărut preocupări pentru educarea **calităților fizice complexe.**

Menționăm cîteva dintre **calitățile fizice complexe,** care par să corespundă mai bine noilor cerințe ale antrenamentului sportiv :

— Forță-viteză în regim de îndemînare-forță (aruncări) ;

— Forță-viteză în regim de îndemînare-mobilitate (lupte, judo) ;

— Viteză-forță în regim de îndemînare-rezistență (jocuri sportive) ;

— Viteză-forță în regim de relaxare-încordare (sprinteri) ;

— Viteză-rezistență în regim de forță-rezistență (canotaj, caiac-canoe) ;

— Forță-viteză în regim de forță-rezistență (haltere) ;

— Rezistență-viteză în regim de rezistență-relaxare-încordare (alergări) ;

— Rezistență-forță în regim de rezistență-viteză (patinaj) ;

— Viteză-forță în regim de rezistență-îndemînare-viteză (baschet, fotbal) ;

— Îndemînare-forță în regim de viteză-forță (gimnastică).

Educarea unei singure calități fizice de bază (viteză) sau chiar a unei calități fizice combinate (viteză în regim de forță) nu era suficientă pentru a se face față tuturor posibilităților de manifestare a efortului în sportul de înaltă performanță.

De pildă, un săritor are nevoie de dezvoltarea unei detente (viteză în regim de forță) corespunzătoare, dar în același timp el are nevoie și de dezvoltarea rezistenței specifice, fără de care nu ar putea efectua numărul de repetări din antrenamente. Aceste **calități trebuie** însă educate concomitent cu un înalt nivel de îndemînare pentru executarea unor mișcări foarte complicate.

Educarea calităților fizice complexe, asigură dezvoltarea concomitentă a tuturor calităților fizice necesare efectuării mișcărilor așa cum se desfășoară ele în antrenamente sau în competiții.

IMPORTANȚA FIBRELOR MUSCULARE ÎN ALEGEREA MIJLOACELOR DE ANTRENAMENT

S-a acordat mult credit ideii care susținea că dezvoltarea unei rezistențe generale ar mări posibilitatea efectuării unor antrenamente îndelungate, obținîndu-se pe această bază rezultate sportive superioare în diferite ramuri sportive.

Pentru dezvoltarea rezistenței generale se recomandă, de regulă, efectuarea alergărilor de durată.

Considerăm că această indicație metodică poate fi valabilă numai în cazul în care alergările de durată dețin o importanță de prim ordin în sporturile respective, ele devenind de fapt mijloace specifice.

Dacă se aplică același principiu și în alte sporturi în care alergările de durată nu dețin un rol principal (gimnastică, haltere, sărituri, sprinturi, aruncări, jocuri sportive etc.), atunci ele nu numai că nu ajută la obținerea unor performanțe superioare, dar le și împiedică.

Să luăm, de pildă, înotul, unde calitatea fizică rezistența are un rol însemnat. În antrenamentele proaspetei recordmene mondiale Tamara Costache nu există alergări de durată și dacă ele ar exista ar fi într-o pondere atît de mică, încît nu s-ar putea afirma că, pe baza lor, înotătoarea noastră a realizat senzaționalele sale rezultate

Nici în alte sporturi, cum sînt canotajul, caiacul-canoea, ciclismul șosea, schiul fond, patinajul, tenisul de cîmp,

fotbalul, handbalul, baschetul, voleiul, hocheiul etc. etc., alergările de durată nu ocupă un loc principal în arsenalul de mijloace al campionilor mondiali sau al echipelor campioane mondiale.

Studii recente, efectuate în domeniul stabilirii rolului pe care îl au fibrele musculare în efort și influența acestora în sportul de performanță, ne conduc la ideea că este bine ca alergătorul să alerge, iar halterofilul să ridice, căci dacă se procedează invers atunci fibrele musculare specifice unor sporturi de forță-viteză se transformă în fibre specifice sporturilor de rezistență, sau invers.

Omul posedă aproape în aceeași măsură și **fibre musculare roșii lente** (tip I), și **fibre musculare albe rapide** (tip II).

Fibrele musculare tip I (roșii, lente) sînt bogat vascularizate, permițînd consumul unei mari cantități de oxigen. Ele nu au însă o mare putere de contracție, în schimb, sînt foarte rezistente la oboseală, fiind specifice **lucrului în regim aerob,** ca, de pildă, în maraton, marș, alergare de fond etc.

Fibrele musculare tip II (albe rapide), cu un diametru mai mare, sînt împărțite, la rîndul lor, în :

— **Fibre musculare albe rapide de tip II A.** Acestea sînt fibre slab vascularizate, cu putere mare de contracție, dar fără o rezistență mare la eforturi, fiind specifice **lucrului în regim anaerob,** ca în gimnastică, haltere, sărituri sprinturi, aruncări etc ;

— **Fibre musculare roșii rapide de tip II B.** Au o vascularizare bogată, deci, sînt mai rezistente la oboseală, permițînd, în același timp, realizarea unor contracții musculare puternice specifice lucrului în regim mixt (anaerob + aerob) ca în jocuri sportive, lupte, patinaj artistic, tenis de cîmp etc.

— **Fibre musculare de tip II C.** Particularitățile acestor fibre musculare încă nu sînt cunoscute.

Ponderea mai mică sau mai mare a diferitelor tipuri de fibre care intră în compoziția mușchilor determină capacitatea acestora de a efectua un lucru aerob, anaerob sau mixt.

Maratoniștii posedă circa 85% fibre musculare roșii lente, în timp ce atleții „sutiști" au circa 95% fibre musculare albe rapide. Între aceste două extreme se găsesc sporturile cu eforturi mixte (aerob + anaerob), proporția dintre fibrele musculare albe rapide și roșii lente, fiind sensibil egală.

Dacă nu sînt cunoscute exact aceste proporții și regimul de efort care se depune într-o probă sau ramură sportivă, atunci este foarte greu să se aleagă cele mai eficiente mijloace de antrenament.

În unele sporturi, ca, de pildă, baschetul, stabilirea acestor proporții este marcată și de faptul că la membrele inferioare ale sportivilor predomină proporții egale între fibrele musculare albe rapide și roșii lente (efort mixt), pe cînd la membrele superioare predomină fibrele musculare albe rapide (efort anaerob).

Acest lucru face foarte dificilă găsirea unor mijloace de pregătire adecvate cerințelor competiționale.

Rezultatele obținute în sportul de performanță cu ani în urmă erau cu mult mai mici și se puteau obține anumite performanțe chiar dacă se comiteau anumite greșeli în metodica de antrenament.

Astăzi însă, cînd performanțele au atins un nivel extraordinar de ridicat, mijloacele de antrenament trebuie folosite în mod științific, cu o exactitate matematică, făcîndu-se uz de cele mai moderne metode științifice, ca, de pildă, **puncția-biopsia musculară,** în așa fel încît să se greșească din ce în ce mai puțin.

Cercetătorii suedezi Eva Jansson, Bertel Sjödin și Per Tesch (1978) au demonstrat, printr-un experiment, că **există un proces de transformare reversibil între fibrele musculare.**

Astfel, halterofilii sau gimnaștii, aruncătorii, săritorii, în general, sportivii care nu au nimic comun cu dezvoltarea capacității aerobe, folosind mijloace nespecifice, ca, de pildă, alergările de semifond, **au șansa ca o parte din fibrele lor musculare albe (tip II), specifice sporturilor respective, să li se transforme în fibre musculare roșii lente (tip I), specifice sporturilor de rezistență.**

În urma concluziilor de ordin practic reieșite din studiile efectuate pe fibrele musculare, se poate explica folosirea antrenamentului de forță de către sportivii și sportivele din diferite probe și ramuri sportive.

Astfel, în sporturile în care forța și forța-viteza au un rol predominant și unde efortul este de tip anaerob **este nevoie de dezvoltarea fibrelor musculare albe rapide** (tip II), antrenamentele în această direcție putîndu-se efectua fără nici un pericol.

Efectele alergării (de semifond și fond) au ca rezultat mărirea capacității de efort aerob, dezvoltîndu-se fibrele musculare roșii lente (tip I) și pot fi folosite de către sportivii în care alergările sînt predominante. În

aceste cazuri, **alergările devin mijloace specifice.**

În sporturile în care efortul este mixt (aerob și anaerob) și unde fibrele musculare albe rapide (tip II) și cele roșii lente (tip I) au o pondere aproximativ egală (jocuri etc), folosirea antrenamentelor în circuit este recomandată, așa cum vom vedea în continuare, pe toată durata ciclului anual de pregătire.

VOLUM MARE — INTENSITATE MARE CONCEPȚIE MODERNĂ A ANTRENAMENTULUI ACTUAL

Rezultatele obținute în prezent confirmă justețea ideii folosirii în cea mai mare parte a anului a antrenamentelor, în care intensitatea și volumul au valori foarte ridicate. Se depășește astfel concepția metodică în care eforturile se efectuau în așa fel încît să se țină seama ca atunci cînd într-o lecție de antrenament era planificată o intensitate crescută, volumul trebuia în mod obligatoriu să aibă valori foarte scăzute și invers.

De asemenea, ideea de adaptare a sportivilor pentru a putea efectua un volum de muncă din ce în ce mai mare s-a dovedit mai eficientă, față de unele tendințe de găsire a unui „volum optim de antrenament", care, de fapt, înseamnă micșorarea treptată a efortului și, implicit, scăderea performanțelor.

Practica a dovedit că, în ramurile sportive în care volumul de muncă s-a mărit substanțial, rezultatele nu au întîrziat să apară.

În gimnastică, canotaj, lupte și haltere, ramuri sportive care au avut o pondere însemnată la zestrea de medalii obținute la C.E. și C.M. de către mișcarea sportivă în anul 1986, este binecunoscut volumul excesiv de muncă care se efectuează în timpul antrenamentelor.

În schimb, sînt multe ramuri sportive, unde volumul general de muncă nu impresionează și unde există tendința ca antrenamentele să nu depășească durata concursurilor, concepție complet depășită în metodica actuală a antrenamentului.

Halterofilul Nicu Vlad, sportivul numărul 1 al țării în anul 1986, a fost cotat de revista World Weiyhalifting nr. 1/1987 drept **„cel mai bun halterofil la categoria 100 kg din toate timpurile".**

Putem afirma că, pentru aceasta, sportivul nostru a trebuit mai întîi să efectueze **cel mai mare volum de muncă realizat vreodată în cadrul acestei categorii.** Menționăm că volumul de muncă excesiv realizat de Nicu Vlad a avut, în același timp, și o intensitate mare, el folosind în antrenamente numai greutățile cuprinse între 80—100% din posibilitățile sale maxime.

Această tendință de mărire a volumului general de muncă s-a manifestat și la nivelul halterofililor copii și juniori.

În acest fel, Andrei Socaci a reușit de mai multe ori să obțină titlul mondial la seniori, în timp ce era încă junior. Exemple de acest fel au început să fie din ce în ce mai multe atît la noi în țară cît și în străinătate.

Acum este pe deplin acceptată ideea că juniorii pot efectua un volum general de muncă superior față de ce pot realiza sportivii seniori.

Studiile și experimentele efectuate în această direcție dovedesc că starea de sănătate și creșterea rezultatelor nu sînt periclitate la juniori, atunci cînd se aplică antrenamente cu volum și intensitate mare, dacă efortul este dozat în funcție de posibilitățile și particularitățile individuale.

Se știe de mult că potențialul fizic al omului depinde de cantitatea de hormoni secretată de glandele interne ale organismului.

Oamenii de știință au scos în evidență importanța **axului hipofizo-hipotalamo-suprarenal** asupra creșterii cantității de secreție a hormonilor naturali. Excitarea acestuia poate să mărească pînă la 10 ori producția hormonală a organismului, ceea ce înseamnă o creștere spectaculoasă a potențialului fizic al ființei umane.

În legătură cu aceste cercetări, s-a ajuns la următoarea concluzie: **axul hipofizo-hipotalamo-suprarenal este activat numai în cazul în care organismul este supus unor acțiuni stresante (în cazul nostru antrenamentul) cel puțin 4—5 ore în cursul unei perioade de 24 de ore.**

De aici, creșterea numărului de ore afectat antrenamentului în cursul unei zile, care a căpătat repede o răspîndire considerabilă. Astăzi 2—3 sau chiar și mai multe ședințe de antrenamente zilnic nu constituie o surpriză pentru nimeni. Explicația științifică a acestui fenomen este următoarea: în prima **oră de antrenament, secreția proprie de hormoni și, în special, testosteronul are o creștere bruscă după care resursele hormonale ale organismului scad treptat.**

Introducerea unei pauze de o jumătate de oră după o oră de antrenament intens face ca, la următorul antrenament de o oră, producția proprie de hormoni naturali ai organismului să crească din nou la un nivel apreciabil.

În acest mod, s-a constatat că sportivii pot suporta mai ușor un antrenament fragmentat în 4—5 ședințe de antrenament a cîte o oră fiecare, decît un antrenament care să dureze continuu două-trei ore.

La sfîrșitul unui antrenament îndelungat (fără pauze), sportivii sînt lipsiți de un aport energetic corespunzător, ultima parte a antrenamentului avînd loc fără ca organismul să poată beneficia de resursele proprii de hormoni.

Fragmentarea antrenamentului și introducerea pauzelor și mai mari (unele ședințe dimineața, altele după-amiaza) dau rezultate și mai bune potrivindu-se și mai mult vîrstei școlare, cînd trebuie să ținem seama de obligațiile ce le implică învățătura și frecventarea școlii.

VÎRSTA MARILOR PERFORMANȚE

La ultimele ediții ale Jocurilor Olimpice și campionatelor mondiale, numeroși juniori au intrat în lupta directă pentru cucerirea titlurilor supreme.

Dacă aceste performanțe uluitoare sînt obținute la vîrsta de 17—18 ani (uneori la o vîrstă și mai mică), știut fiind faptul că pentru o performanță de nivel mondial este necesară în aproape toate sporturile o perioadă de 7—8 ani de pregătire, socotim că vîrsta marilor performanțe a scăzut considerabil.

Aceasta înseamnă că, în majoritatea probelor și ramurilor sportive, vîrsta de începere a antrenamentelor este de circa 8—10 ani, iar în patinaj, gimnastică și înot de 5—6 ani.

În urmă cu cîțiva ani, **pregătirea timpurie**, concepție metodică care a avut o influență considerabilă asupra creșterii rezultatelor sportive în unele ramuri sportive, nu era acceptată de către specialiștii din haltere, unde se recomanda începerea acestui sport după vîrsta de 18 ani.

Dar iată că, introdusă cu curaj, pregătirea timpurie a dat rezultate și în acest sport, iar în prezent juniorii, luptă de la egal la egal pentru cucerirea titlurilor europene și mondiale cu seniorii (Attila Czanka, Dumitru Negreanu etc).

Cercetările experimentale și practica sportivă au dovedit că practicarea halterelor nu împiedică creșterea în înălțime și dezvoltarea normală a copiilor. Astfel, copiii care au practicat acest sport încă de la vîrsta de 8 ani, după 6 ani de pregătire, aceștia depășeau cu 10—12 cm media de înălțime pe țară a copiilor de vîrsta respectivă.

Oamenii de știință au scos în evidență și alte aspecte care au încurajat începerea antrenamentelor și intrarea în competiții la vîrste timpurii. Astfel, s-a subliniat faptul că sînt anumite perioade în viața copilului cînd există posibilități optime pentru începerea și practicarea diferitelor ramuri și probe sportive. De pildă, masa musculară, chiar fără antrenamente speciale, are o pondere însemnată la vîrste timpurii în raport cu greutatea corporală, ceea ce demonstrează că există premise pentru începerea practicării cu succes a diferitelor sporturi. La 8 ani, greutatea musculaturii reprezintă 27% din greutatea corporală, iar la 12 ani ea este de 29,4% (la adulți reprezintă 36—44%).

Secreția de testosteron are și ea o variație care este în strînsă legătură cu creșterea potențialului fizic al copiilor. Astfel, la vîrsta de 7 ani, 10 ani și 13 ani, creșterea secreției de testosteron este cu mult mai mare față de alte vîrste.

Atît pentru începerea antrenamentelor, cît și pentru efectuarea la parametrii de sport (volum și intensitate) măriți, trebuie să luăm în considerare aceste variații ale glandelor endocrine interne.

CONTINUITATEA

Specialiștii danezi F. Mikkelson și M. Olsen (1978) au demonstrat că dacă se întrerup antrenamentele pe o perioadă de 3 săptămîni, VO_2 maxim pe minut (indice de apreciere a capacității de efort aerob) scade în medie cu 28%, iar pentru revenirea la indicii anteriori sînt necesare 5—6 săptămîni de pregătire intensă.

Tot în decurs de 3 săptămîni începe să scadă în mod vertiginos și forța musculară. Acest lucru face pe specialiști să spună că această importantă calitate fizică se dezvoltă în 3 ani și se pierde în 3 săptămîni.

Constatările noastre de ordin practic, făcute după imobilizarea în gips în urma unor accidente, au scos la iveală faptul că, după circa 30 de zile de imobilizare, mușchii respectivi se atro-

fiază aproape complet, ceea ce a făcut să ajungem la concluzia că **pauza (fortuită sau planificată) este dușmanul numărul 1 al performanțelor sportive.**

Cercetătorii vest-germani (Cologne) susțin că, în urma imobilizării, fibrele roșii (efort aerob) ar fi acelea care se deteriorează mai repede. Atrofia mușchiului triceps imobilizat timp de 3 săptămîni face să-i scadă forța cu 25—35% față de cea inițială.

În același studiu se arată că puterea de contracție în articulația cotului scade cu 40%. În sfîrșit, se susține că la membrele imobilizate atrofia se instalează într-un ritm de 1—8% pe zi, ca după 8 zile procesul de atrofiere să se oprească.

Alte studii în această direcție arată că recuperarea după accidente urmate de imobilizări, durează foarte mult. De pildă, după 18 luni de la mobilizarea membrului inferior, forța nu revine decît în proporție de 80—90% față de cea avută înainte de accident.

Cercetătorii respectivi afirmă, în concluzie, că funcțiile mușchiului depind de o serie întreagă de factori, ca, de pildă: activitatea proprioceptivă din interiorul mușchiului de inervația marilor motori, de mobilitatea articulațiilor respective, de volumul de muncă etc.

Cînd unul sau mai mulți dintre acești factori sînt alertați, mușchiul se adaptează, adică se atrofiază, deoarece și atrofia este un proces de adaptare.

În cadrul unui ciclu anual de pregătire al marilor performeri pe plan mondial, intensitatea și volumul antrenamentelor variază în funcție de perioada de pregătire (pregătitoare și competițională) și de competiții, **dar nu se recomandă pauze totale în antrenamente.** Și așa numărul zilelor de pauză în cadrul unui ciclu este foarte mare. De pildă, într-un plan anual de pregătire care totalizează „doar" 1 260 de ore deosebim:

— 44 cicluri săptămînale a cîte 27 ore fiecare (de 3 ori pe săptămînă cîte 6 ore pe zi și de 3 ori pe săptămînă cîte 3 ore pe zi) 1 188 ore
— 8 cicluri săptămînale de 9 ore înainte de competiții (de 2 ori pe săptămînă cîte 3 ore, un antrenament de 2 ore și un antrenament de o oră) . . . . . 72 ore

total 1 260 ore

Într-un asemenea plan anual de pregătire, rămîn 142,5 zile pauză, ceea ce însumează aproape 5 luni de zile rezultate din adunarea jumătăților de zi libere din cursul săptămînilor și zilelor de duminică.

Totuși, aceste „zile" de pauză nu sînt așa de periculoase, ele alternînd cu zile în care se efectuează antrenamentele grele. Periculoase sînt însă pentru sportul de înaltă performanță pauzele acordate după competiții, pentru transportul dintr-o localitate în alta, după diferitele accidente, cele din timpul concediilor de odihnă și în sfîrșit cele acordate special pentru refacere care de obicei sînt de 18—21 de zile.

Cu cît numărul zilelor de pauză este mai mare cu atît este mai lungă perioada de recuperare a capacității de efort, care uneori durează luni de zile.

În mod ideal sportivul, fie el junior sau senior, nu trebuie să facă pauze complete. Antrenamentul trebuie să fie continuu (cu alimentația), fără întreruperi, ci doar cu unele variații care să permită o alternare judicioasă între perioadele de antrenament grele și cele mai ușoare.

Acest lucru poate permite sportivilor menținerea în formă sportivă pe toată durata anului, așa cum vedem că se întîmplă în cazul performerilor de excepție de la noi din țară și din străinătate.

Într-o discuție avută cu specialiștii din fotbalul sud-american (Argentina, Uruguay, Brazilia), aceștia afirmau că fotbaliștii lor au doar o singură zi de repaus, ziua Anului Nou, restul zilelor din an fiind rezervate pregătirii sportive.

CIRCUITUL, MIJLOC PRINCIPAL AL PREGĂTIRII FIZICE

În multe sporturi circuitul a început să devină principalul mijloc în antrenamentele orientate spre dezvoltarea pregătirii fizice, mai ales în acelea în care rezistența și rezistența în regim de forță ocupă o pondere importantă.

Aplicarea circuitului în antrenamentele copiilor și juniorilor asigură solicitarea marilor sisteme ale organismului în regimuri de lucru asemănătoare cu cele din competiții.

Dacă circuitele se pot organiza sub formă de întrecere, sînt primite cu multă bucurie de către copii și, în general, de către toți tinerii, gata oricînd de întreceri chiar și atunci cînd este vorba de antrenament.

Fără a intra în detalii referitoare la organizarea circuitelor, considerăm că trebuie reținute următoarele aspecte:

— lecțiile în care se folosesc antrenamentele în circuit să se desfășoare separat și, de regulă, după antrenamentele care au vizat perfecționarea tehnicii și dezvoltarea vitezei sau îndemînării ;

— dacă circuitul este inclus în pregătirea sportivilor, atunci el trebuie menținut pe toată durata ciclului anual de pregătire, efectuîndu-se într-o pondere mai mare în perioadele pregătitoare și într-una mai mică în cele competiționale ;

— durata antrenamentului în circuit să se modeleze în funcție de durata concursurilor ;

— exercițiile alese să nu se schimbe prea des ci să se mențină ani de zile, chiar pe întreaga durată a carierei sportive. Aceasta, după principiul că un exercițiu are un randament cu atît mai mare, cu cît este folosit de un număr mai mare de ori într-o perioadă dată — ciclu săptămînal, etapă lunară etc., și cu cît perioada în care este folosit este mai mare ;

— exercițiile trebuie să aibă o structură spațio-temporală cît mai apropiată de mișcările care se execută în competiții ;

— regimul de lucru și efortul (aerob, anaerob sau mixt) din antrenamente trebuie, de asemenea, să se apropie cît mai mult de ceea ce se întîlnește în concurs.

BIBLIOGRAFIE

Baroga Lazăr : **Educarea calităților fizice combinate.** Editura Sport-Turism, București, 1984.

Jansson Eva : **Changes in muscle fibre type distribution in man, after physical training.** Acta physial Sens 1978 (104), 235—237.

Kolesov D. V. : **Polove razvite malcikov.** Moskva, Pedagoghica, 1985. **Problemes of sports medicines and training and coaching.** International Olimpic Comitte Olimpic Solidarity, 1975.

* * * : World Weighlifting (1984—1987). Editată de Federația Internațională de Haltere.

* * * : Muscle and Fitness nr. 3/1987. Editată de Federația Internațională de Culturism.

L. BAROGA : Au sujet de l'entraînement physique des sportifs juniors

L'exposé présente le schéma suivant : Les conceptions périmées concernant l'entraînement — le principal facteur limitant l'obtention des grandes performances sportives ; l'établissement de périodes d'entraînement régides ; le volume de travail insuffisant ; la réalisation de toutes les exigences de l'entraînement sportif à l'aide de l'entraînement physique général ; le rapport faux entre le volume et l'intensité ; le choix incorrect des exercices ; l'instabilité des moyens d'entraînement ; l'existence, dans le domaine de certains sports, d'un nombre trop important de „barrières psychologiques" ; le mythe des médicaments ; les jeux sont plus difficiles, tandis que les sports individuels sont plus faciles ; multilatéralité — spécificité ; qualités physiques complexes ; l'importance des fibres musculaires dans le choix des moyens d'entraînement ; grand volume — intensité élevée — conception moderne de l'entraînement actuel ; l'âge des hautes performances ; continuité ; le circuit — principal moyen de l'entraînement physique.

D. BAROGA : On the Physical Training of Junior Sportsmen

In brief, the author deals with the outsated views on training regarded as the main restrictive factor when it comes to obtaining high performance in sports ; the effects of a rigid organization of the training sessions ; the consequences of an insufficient work volume ; the blend that should be obtained between training in sports and a general physical training ; the mistaken relationship between volume and intensity ; the incorrect choice of exercises ; the instability of training means ; the existence of too many so-called „psychological barriers" in certain sports ; the myth of medicines ; the truth behind such a statement as : games are more difficult and individual sports easier ; multilateral and specific aspects ; complex physical properties ; a new outlook in training today ; great volume — high intensity ; the age of high performance ; continuity ; the circuit, a main means of physical training.

DINAMICA PREGĂTIRII MULTILATERALE ŞI POLIATLETICE A JUNIORILOR DIN GRUPELE DE AVANSAŢI, ÎN VÎRSTĂ DE 13—17 ANI, CUPRINŞI ÎN ACTIVITATEA ATLETICĂ ORGANIZATĂ

Conf. univ. TIBERIU ARDELEAN
Şef lucrări ELENA PLOCON
I.E.F.S.

Prezentul studiu rezultă ca parte a temei departamentale de cercetare ştiinţifică A_2 — „Particularităţile iniţierii, programării şi organizării antrenamentului la grupele de avansaţi — disciplina atletism."

În limitele programului de efectuare a temei pe anul 1986 şi ţinînd cont şi de solicitarea F.R. Atletism privind definitivarea sistemului de „Probe, norme de selecţie, norme de control şi baremurile anuale de promovare pe grupe de vîrstă din atletism", s-a procedat la stabilirea nivelului de pregătire fizică multilaterală şi poliatletică a juniorilor din grupele de avansaţi (J II şi J. III).

Subiecţi şi metode

Subiecţii sînt juniorii încadraţi, în anul 1985, în secţiile de atletism ale cluburilor sportive şcolare şi altor unităţi sportive : fetele de 13—16 ani ; băieţii de 14—17 ani.

Eşantionul de referinţă însumează, pe vîrste şi sexe între 95—259 de cazuri, diferenţiat pe probele sistemului de control privind pregătirea fizică multilaterală (P.F.M.) şi între 16—438 cazuri privind pregătirea poliatletică de concurs (P.C.).

Sistemul probelor de control a fost alcătuit din :

a) probele de selecţie : 50 m alergare cu start din picioare ; săritura în lungime fără elan ; aruncarea mingii de oină fără elan ; 600 m.

b) la care se mai adaugă pentru determinarea P.F.M. : 20 m alergare cu strat lansat ; 20 paşi săriţi ; abdomen/30" tracţiuni ; aruncarea greutăţii înapoi ; 300 m — deci un total de 10 probe.

Datele au fost ordonate şi întabelate pe probe şi vîrste, separat băieţi şi fete, prelucrate statistic, stabilindu-se următorii indicatori statistici de tendinţă şi de dispersie : X_{min} ; X_{max} ; amplitudinea distribuţiei (w) ; media aritmetică ($\overline{X}$) ; abaterea standard (S) şi coeficientul de variabilitate (Cv).

Pentru media aritmetică s-au calculat şi diferenţele între vîrste, în valoare absolută şi în proporţii pentru toate probele sistemului de control, în vederea stabilirii ratei progresiei. S-au avut în vedere atît rata anuală de progresie, cît şi rata însumată a întregii perioade puse în discuţie, respectiv pe patru ani.

Unele valori au fost reprezentate grafic, realizîndu-se poligoane de frecvenţă, cronograme, histograme.

În vederea evaluării nivelului de P.F.M. a juniorilor, au fost alcătuite tabele de punctaj, pentru toate probele de control, pe baza unei scalări neliniare, de 200 puncte.

Au fost înregistrate, prelucrate şi interpretate peste 24.000 date primare.

Rezultate şi discuţii

Rezultatele sînt cuprinse în tabelele centralizatoare (T_1—T_{11}) graficele (G_1—G_{11}) şi tabelele de junctaj (TP_1—TP_{11}), parţial exemplificate.

Notă. La elaborarea lucrării a colaborat şi prof. Vasile Dumitrescu, antrenor federal, iar la prelucrarea datelor studenţii Păunescu Gliu şi Gheorghe Daniel.

Tabelul 1

TABEL

cu valorile $\bar{X}$ pe vîrste și probe (Grupa de avansați)

Sex	Probe / Vîrsta	50 m asp.	L.f.e.	M.o.	600 mp	20 m aSL	20 p Sr	Abd./ 30"	Tracțiuni	Arunc. greut. înapoi	300 mp
BĂIEȚI	14 ani	7,30	2,13	47,14	1:54,9	2,59	43,62	24,95	7,18	8,99	47,96
	15 ani	6,88	2,27	51,49	1:47,7	2,54	45,71	25,54	7,44	9,64	45,98
	16 ani	6,58	2,39	55,90	1:42,1	2,41	47,88	26,28	8,71	10,98	44,87
	17 ani	6,57	2,44	57,46	1:42,1	2,36	49,42	26,27	9,78	11,51	43,86
FETE	13 ani	7,93	1,92	29,88	2:11,4	2,92	38,10	23,59	3,12	6,08	54,08
	14 ani	7,67	1,98	34,12	2:04,8	2,86	39,80	23,96	3,11	7,18	51,58
	15 ani	7,38	2,08	36,80	1:51,5	2,80	40,88	24,29	4,46	7,90	49,66
	16 ani	7,20	2,15	38,54	1:52,6	2,66	43,56	24,89	3,98	8,84	47,98

Urmărind dinamica valorilor lui $\bar{X}$ se constată că atît la băieți cît și la fete, media aritmetică urmează, cu foarte puține excepții, o curbă ascendentă, în cazul marii majorități a probelor de control, ceea ce indică o ameliorare, an de an, a nivelului de pregătire fizică multilaterală, rezultat firesc al procesului de instruire.

Cu toate acestea ne reținem atenția cîteva aspecte care nu se integrează total în judecata de mai sus, caracterizîndu-se prin creșteri, respectiv diferențe nesemnificative, aceasta mai des în cazul băieților.

Astfel la proba de viteză de 50 m aSp — media vîrstei de 17 ani la băieți este superioară celei de 16 ani doar cu 0,01 sec, (6,57 față de 6,58).

Între aceleași vîrste, tot în cazul băieților, media nu marchează nici o diferență la 600 m (1:42,1 la ambele vîrste), după cum nesemnificativă este diferența și la proba de abdomen/30" (26,28 față de 26,27).

Cele mai mici diferențe le găsim tot între aceste vîrste, încă la cîteva probe de control (Lg.f.e. = 5 cm ; M.o. = 1,56 m ;).

Se poate conchide că în cazul băieților saltul pe linia pregătirii fizice multilaterale este mai mic, prin prisma valorilor medii, în intervalul de la 16 la 17 ani.

Fenomenul, dar la o scară mai redusă, este prezent și în cazul fetelor, în sensul că tot între vîrsta similară de 15 și 16 ani găsim, la cîteva probe, cea mai mică diferență între medii (50 m aSp = 0,18 sec ; M.O. = 1,74 m ; 600 m = 5,1 sec.) iar în cazul probei de tracțiuni media vîrstei de 15 ani este superioară celei de 16 ani — 4,46 față de numai 3,98).

Analiza ratei progresiei, rezultată în urma transformării diferențelor absolute dintre mediile aritmetice în proporții ne relevă cîteva aspecte care completează tabloul dinamicii evoluției nivelului de pregătire fizică multilaterală a juniorilor III și II, studiată de noi.

Astfel în cazul băieților rata progresiei pe probele de control și intervalele de vîrstă, prezintă următorul tablou :

La proba de viteză de 50 m aSp, în intervalul de la 14 la 15 ani rata progresiei (proporția diferenței dintre valorile medii = p) este de 5,76, în intervalul 15—16 ani p = 4,37 ; în intervalul 16—17 ani p = 6,57, față de celelalte intervale aici avem cea mai mare rată a progresiei.

La proba de săritură în lungime fără elan, în intervalul 14—15 ani p = 6,17; 15—16 ani p= 5,03 ; 16—17 ani p = 2,05, rezultă că cea mai mare rată a progresiei s-a consemnat în intervalul 14—15 ani.

Procedînd în mod similar și în cazul celorlalte probe de control, am găsit cea mai mare rată a progresiei în intervalele de vîrstă după cum urmează :

— **aruncarea mingii oină**, 14—15 ani p. = 9,25 ; **600 m** 14—15 ani p = 6,27 ; **20 m aSl** 15—16 ani p = 5,12 ; **20 pași săriți** 14—15 ani și 15—16 ani p = 4,56 ;

Tabelul 2

TABEL

Valorile C.v. pe vîrste și probe (Grupa de avansați)

Sex	Proba / Vîrsta	50 m asp.	L.f.e.	M.o.	600 mp	20 m aSL	20 P Sr	Abd./ 30"	Tracțiuni	Arunc. greut. înapoi	300 mp
BĂIEȚI	14 ani	6,71	8,45	19,69	9,04	10,42	9,51	12,79	48,05	26,49	9,54
	15 ani	7,30	8,37	14,67	6,09	11,81	7,20	12,84	43,68	16,91	9,13
	16 ani	6,08	8,37	13,92	7,41	10,37	10,07	12,56	41,56	22,22	9,63
	17 ani	5,18	7,38	10,82	8,44	11,44	9,43	10,20	31,49	18,59	5,21
FETE	13 ani	6,43	8,33	18,81	8,04	10,62	9,71	15,22	78,53	24,51	9,80
	14 ani	6,26	7,07	19,05	7,81	10,84	8,72	13,65	79,10	22,42	8,18
	15 ani	6,78	8,17	16,30	8,25	13,21	11,40	14,82	46,86	21,01	9,26
	16 ani	5,00	7,91	14,63	6,55	13,16	9,37	12,86	57,78	23,52	6,54

abdomen/30" 15—16 ani p = 2,82 ; **tracțiuni** 15—16 ani p = 14,59 ; **aruncare înapoi** 15—16 ani p = 12,21 ; **300 m** 14—15 ani p = 4,13.

În intervalul 14—15 ani găsim cea mai mare rată a progresiei în cinci probe (lg.f.e.; M.o. ; 600 m 20 pași săriți și 300 m) ; în intervalul 15—16 ani de, asemenea, în cinci probe (20 m aSl ; 20 pași săriți ; abdomen/30" ; tracțiuni și aruncarea înapoi); iar în intervalul 16—17 ani o singură probă (50 m aSp).

S-a calculat rata progresiei și pentru intervalul 14—17 ani. Clasamentul probelor în ordinea descrescătoare a valorilor lui p este următoarea :

Tracțiuni p = 26,59 ; aruncarea înapoi p = 21,90 ; minge oină p = 17,80 ; Lg. f. e. p = 12,71 ; 20 pași săriți p = 11,74 ; 600 m p = 11,15 ; 50 m aSp p = 10,00 ; 300 m p = 9,55 ; 20 m aSl p = 8,89 ; abd/30" p = 6,03.

La fete rata progresiei pe probele de control și intervalele de vîrstă, prezintă următorul tablou :

50 m aSp, 14—15 ani p = 3,79 ; **lungime fără elan,** 14—15 ani p = 4,81 ; **minge de oină** 13—14 ani p = 12,14 ; **600 m** 14—15 ani p = 5,85 **20 m aSl** 15—16 ani p = 5,00 ; **20 pași săriți** 15—16 ani p = 6.16 ; **abdomen/30"** 15—16 ani p = 2,42 ; **tracțiuni** 14—15 ani p = 30,27 ; **aruncarea înapoi** 13—14 ani p = 15,33 ; **300 m** 13—14 ani p = 4,61.

Tabelul 3

TABEL

Pentatlon : $\bar{X}$ și C.v. pe vîrste și probe (J III)

Sex	Indicații	Proba / Vîrsta	90/80 mg.	Lungime	Înălțime	Greutate	1500/800 m.p.
BĂIEȚI	$\bar{X}$	14 ani	16,31	4,72	1,37	7,74	5:14,21
	C.v.		7,18	4,79	8,65	16,75	8,09
	$\bar{X}$	15 ani	16,11	4,91	1,42	7,96	5:12,19
	C.v.		7,14	4,75	8,59	16,67	8,03
FETE	$\bar{X}$	13 ani	15,81	4,11	1,17	6,25	2:51,5
	C.v.		8,56	8,35	8,43	17,99	6,68
	$\bar{X}$	14 ani	15,59	4,32	1,21	6,71	2:47,0
	C.v.		8,52	6,27	8,36	17,92	6,61

Tabelul 4

TABEL

Triatloane : $\bar{X}$ și C.v. pe vîrste și probe (J II)

Sex	Indicații	Proba / Vîrsta	Triatlon I			Triatlon II			Triatlon III			Triatlon IV		
			100 m.p.	200 m.g.	Lungime	100 m.p.	200 m.g.	800 m.p.	100 m.p.	Lungime	Greutate	200 m.g.	400 m.p.	3000 m.p.
BĂIEȚI	$\bar{X}$	16 ani	12,22	30,45	5,59	12,57	31,51	2:12,3	12,89	5,17	10,07	32,30	57,18	9:43,4
	C.v.		4,09	6,60	7,69	4,30	6,63	5,42	5,28	11,03	15,99	6,56	3,36	4,46
	$\bar{X}$	17 ani	12,14	30,13	5,65	12,41	30,84	2:10,2	12,82	5,25	10,19	32,53	57,94	9:40,0
	C.v.		3,87	6,70	6,73	3,30	7,33	5,81	5,77	9,52	15,11	5,93	4,14	4,28
FETE	$\bar{X}$	15 ani	13,71	33,42	4,61	13,77	34,11	2:30,4	14,54	4,24	8,81	35,86	66,45	10:59,2
	C.v.		4,74	7,09	5,24	4,07	5,95	5,19	6,60	9,20	17,71	9,29	2,30	4,07
	$\bar{X}$	16 ani	13,67	33,93	4,79	13,82	34,53	2:30,9	14,44	4,28	9,47	34,70	65,95	11:12,6
	C.v.		4,98	8,05	2,79	3,96	7,15	5,17	6,37	11,92	14,47	5,53	3,67	2,93

În intervalul 13—14 ani găsim cea mai mare rată a progresiei în trei probe (minge oină, aruncarea înapoi, 300) ; în intervalul 14—15 ani în patru probe (50 m aSp, lg. f. e., 600 m, tracțiuni) ; iar în intervalul 15—16 ani, de asemenea, în trei probe (20 m aSl, 20 pași săriți, abdomen/30").

Rata progresiei pentru intervalul 13—16 ani, respectiv clasamentul probelor în ordinea descrecătoare a valorilor lui p este următoarea :

Aruncarea înapoi p = 31,23 ; minge de oină p = 22,22 ; tracțiuni p = 21,61 ; 600 m p = 14,31 ; 20 pași săriți p = 12,54 ; 300 m p = 11,28 ; lg.f.e. p = 10,70 ; 50 m aSp p = 9,21 ; 20 m aSl p = 8,91 ; abdomen/30" p = 5,23.

Interpretarea valorilor coeficientului de variabilitate (Cv) ne permite să facem unele aprecieri cu privire la omogenitatea eșantioanelor pe probele de control, respectiv pe laturile pregătirii polivalente, iar media (x) a lui Cv, pe cele zece probe de control ,cu privire la dinamica omogenității pe vîrste.

La probele de: **50 m aSp ; Lg. f. e. ; 600 m ; 300 m** și parțial **20 pași săriți,** omogenitatea eșantioanelor este foarte bună, Cv avînd valori cuprinse între 0—10%.

Eșantioanele prezintă o omogenitate bună, Cv cuprins între 11—20% la probele: minge oină ; 20 m aSl si abd./30" ; omogenitate slabă, Cv cuprins între 21—33% 33% la **aruncarea greutății înapoi** și lipsă totală de omogenitate la proba de **tracțiuni.**

Între băieți și fete nu există diferențieri semnificative privind omogenitatea eșantioanelor studiate.

Privind dinamica omogenității pe vîrste, deși se poate semnala o ușoară scădere a valorilor Cv odată cu creșterea vîrstei, diferențele sînt puțin semnificative.

Pe baza datelor și interpretărilor de mai sus putem trage cîteva concluzii cu privire la nivelul pregătirii fizice multilaterale a eșantioanelor studiate :

— Pregătirea fizică multilaterală (P.F.M.) a tinerilor atleți se îmbunătățește an de an, atît la băieți cît și la fete;

— La băieți P.F.M crește mai puțin în intervalul 16—17 ani, iar la fete, în mod similar în intervalul 15—16 ani, respectiv în ambele cazuri în ultimul an de juniori II.

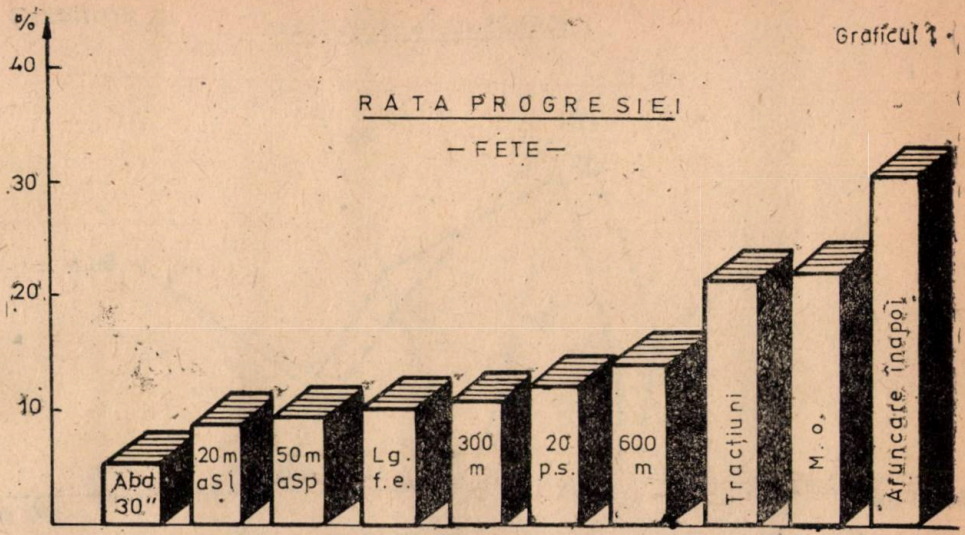
— Pe baza numărului de probe cu cea mai mare rată a progresiei (p) cele mai mari creșteri ale P.F.M. s-au constatat : la băieți în intervalele 14—15 și 15—16 ani, la fete în intervalul 14—15 ani ;

— Rata mare a progresiei la unele probe de forță și forță explosivă se datorește nivelului scăzut înregistrat inițial :

— Cel mai eterogen s-au prezentat eșantioanele studiate de noi la probele de : minge de oină ; 20 m aSl ; abd/30" ; aruncarea greutății înapoi și tracțiuni ;

— P.F.M. nu este realizată în mod unitar în toate unitățile sportive de către toți profesorii și antrenorii.

Pregătirea poliatletică exprimată prin progresul realizat la proba combinată rezervată juniorilor III, respectiv II, o vom face separat pe cele două categorii.



Astfel în cazul juniorilor III, atît la băieți cît și la fete, valorile medii ale celor cinci probe ale pentatlonului indică, la fiecare probă un salt valoric mai mult sau mai puțin semnificativ.

La băieți: la 90 mg 0,20 sec; lungime 19 cm; înălțime 5 cm; greutate 22 cm; 1500 m 2,02 sec.

La fete: la 80 mg 0,22 sec; lungime 21 cm; înălțime 4 cm; greutate 45 cm; 800 m 4,5 sec.

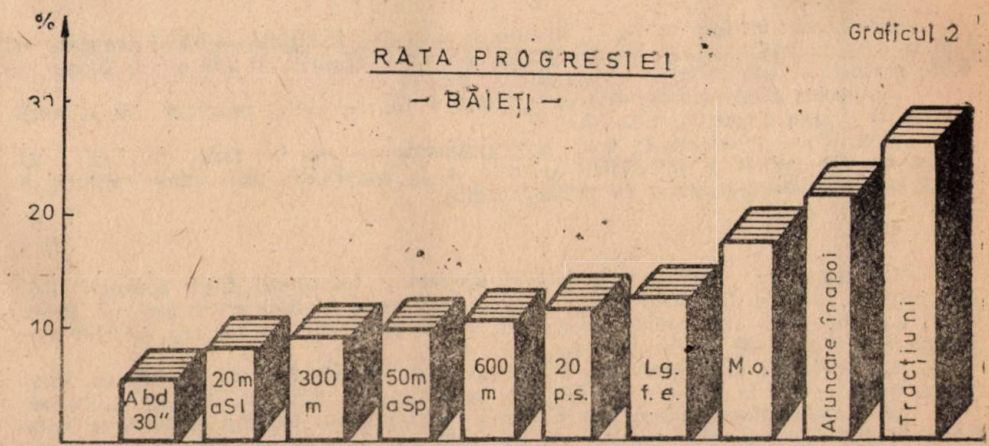
Considerăm că aproape la toate probele saltul valoric este minor, pe ansamblul eșantioanelor studiate, iar la cîteva probe poate fi considerat chiar nesemnificativ (înălțime, greutate, 1500/800 m).

Se poate trage concluzia că pregătirea poliatletică nu este promovată cu suficientă atenție la nivelul acestei categorii.

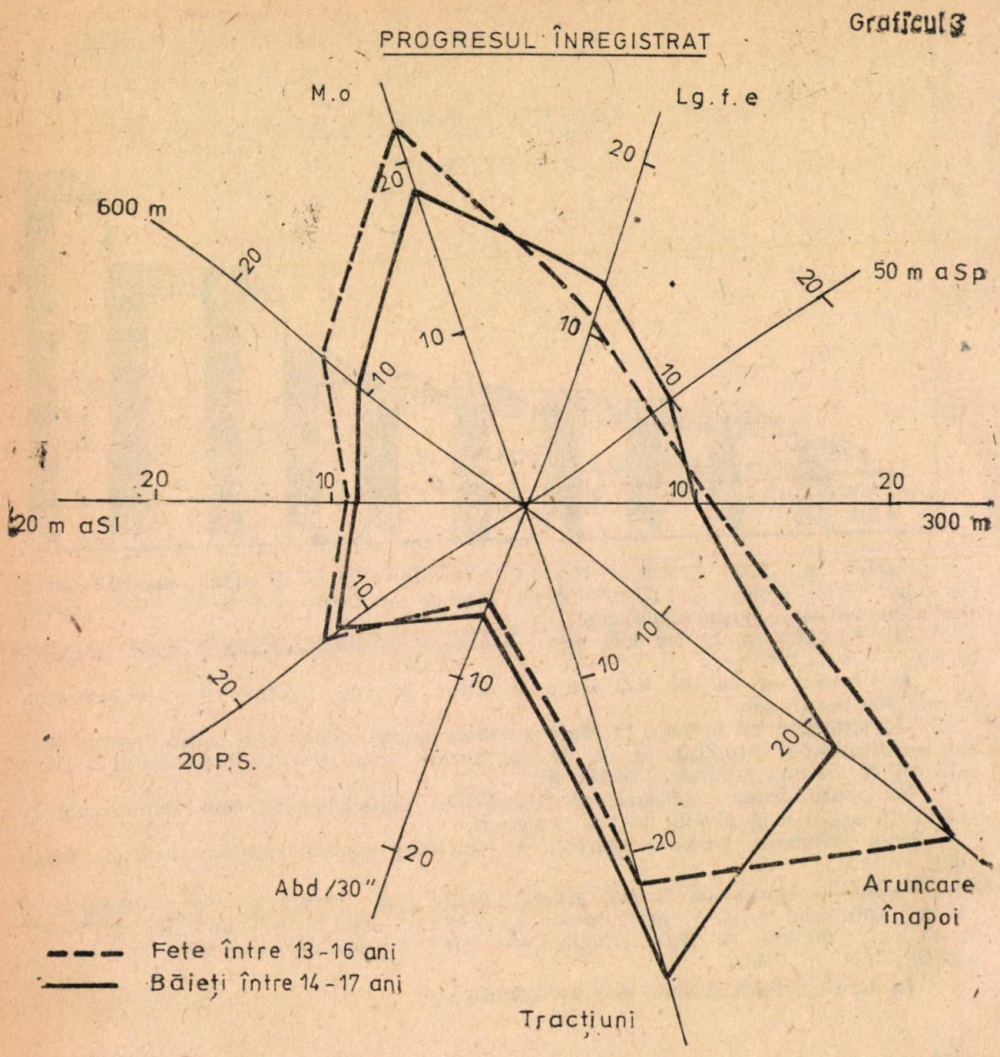
Ne-a surprins valoarea scăzută a limitelor extreme minime atît la băieți cît și la fete.

Astfel la băieți de 14 ani, aceste limite sînt: 90 mg = 19,9; lungime = 3,50 m; înălțime = 1,05; greutate = = 4,40 m; 1500 m = 6:49,0, iar la băieții de 15 ani: 90 mg = 19,6; lungime = 3,60 m; înălțime = 1,08; greutate = 4,90 m; 1500 m 6:46,0.

În cazul fetelor situația este asemănătoare:



Graficul 3



La 13 ani : 80 mg = 24,0 ; lungime = 3,10 m ; înălțime = 0,75 ; greutate = 3,50 m ; 800 m 3:45,0, iar la 14 ani : 80 mg = 22,0 ; lungime = 3,30 m ; înălțime = 0,85; greutate = 4,00 ; 800 m = 3:41,0.

Asemenea performanțe extreme indică o foarte slabă pregătire fizică multilaterală și lipsa pregătirii poliatletice.

Pregătirea poliatletică este necorespunzătoare și în cazul juniorilor II, unde această latură a pregătirii se cere a fi rezolvată prin cîteva tipuri de triatloane, profilate pe grupe de probe înrudite.

Băieți

La grupa de **sprint, garduri și sărituri,** triatlonul fiind compus din : 100 mp — săritura în lungime — 200 mg creșterea mediei aritmetice, în intervalul de vîrste, este total nesemnificativă. Astfel la proba de 100 mp = 0,08 sec ; lungime = 6 cm ; 200 mg = 0,32 sec.

La grupa de **semifond,** cu triatlonul : **100 mp — 200 mg — 800 m,** creșterea mediilor este la 100 mp = 0,16 sec; la 200 mg = 0,67 sec ; la 800 m, 2,1 sec.

La grupa de **fond—marș,** cu triatlonul : 200 mg — 400 mp — 3000 m, creșterea mediilor este la 200 mg = 0,22 sec ; 400 mp = 0,04 se ; 3000 m = 3,4 sec.

La grupa de **aruncări**, cu triatlonul: **100 mp — lungime — aruncarea greutății**, creșterea mediilor este la 100 mp = 0,07 ; lungime = 8 cm la greutate = 12 cm.

Fete

Componența triatloanelor fiind aceeași ca la băieți, creșterile mediilor prezintă următorul tablou :

La grupa de **sprint, garduri și sărituri**, la 100 mp = 0,04 sec ; lungime = 18 cm ; 200 mg = 0,51 sec ;

La grupa de **semifond**, la 100 mp = —0,05 sec ; 200 mg = —0,42 sec ; 800 m = —0,5 sec.

La grupa de **fond—marș**, la 200 mg = 1,16 sec ; 400 mp = 0,50 sec ; 3000 m = —22,68 sec.

La grupa de **aruncări**, la 100 mp = 0,10 sec ; lungime = 4 cm ; greutate = 0,66 m.

Cu foarte puține excepții, mediile aritmetice indică un progres nesemnificativ pe linia pregătirii poliatletice, ceea ce confirmă aprecierea făcută mai sus.

Analizînd, ca și în cazul juniorilor III, valorile limitelor extreme minime (X_{min}) la performanțele realizate în cadrul probelor combinate, constatăm o situație asemănătoare, respectiv valori extrem de scăzute, ca spre exemplu :

Băieți

La grupa de **sprint, garduri și sărituri** 100 mp = 13,8 ; 200 mg = 36,9 ; lungime = 4,40 (la 16 ani) și 100 mp = 13,5 ; 200 mg = 36,9 ; lungime = 4,20 (la 17 ani).

La grupa de **semifond** 100 mp = 14,1 ; 200 mg = 38,9 ; 800 m = 2:33,0 (la 16 ani) și 100 mp = 13,5 ; 200 mg = 38,9 ; 800 m = 2:35.0 (la 17 ani).

La grupa de **fond—marș** 200 mg = 37,0 ; 400 mp = 64,9 ; 3000 m = 10:50,0 (la 16 ani) și 200 mg = 36,9 ; 400 mp = 63,9 ; 3000 m = 10:30,0 (la 17 ani).

La grupa de **aruncări**, 100 mp = 15,0 ; lungime = 3,60 ; greutate = 6,50 (la 16 ani) și 100 mp = 14,9 ; lungime = 4,20 ; greutate = 7,00 (la 17 ani).

Fete

La grupa de **sprint, garduri și sărituri**, 100 mp = 15,7 ; 200 mg = 39,9 ; lungime = 3,70 (la 15 ani) și 100 mp = 15,8 ; 200 mg = 41,9 ; lungime = 3,80 (la 16 ani).

La grupa de **semifond** 100 mp = 15,9 ; 200 mg = 40,9 ; 800 m = 2:54,0 (la 15 ani) și 100 mp = 15,7 ; 200 mg = 40,9 ; 800 m = 2:53,0 (la 16 ani).

La grupa de **fond—marș** 200 mg = 41,9 ; 400 mp = 71,0 ; 3000 m = 11:30,0 (la 15 ani) și 200 mg = 37,9; 400 mp = 70,0 ; 3000 m = 11:50,0 (la 16 ani).

La grupa de **aruncări** 100 mp = 16,7 ; lungime = 3,40 ; greutate = 5,50 (la 15 ani) și 100 mp = 16,6 ; lungime = 3,20 ; greutate = 6,50 (la 16 ani).

Rezultă că și prin prisma acestui indicator (X_{min}), se relevă nivelul scăzut al pregătirii poliatletice a juniorilor II, speranțele atletismului în perspectivă.

Concluzii

1. La nivelul eșantioanelor studiate de noi, prin prisma valorilor lui $\bar{x}$, se constată o ameliorare a P.F.M., odată cu înaintarea în vîrstă, cu diferențe însă între probe privind proporția și semnificația creșterilor.

La băieți P.F.M. crește, mai puțin în intervalul 16—17 ani, iar la fete în intervalul 15—16 ani, ambele intervale de vîrstă corespund perioadei de juniori II.

2. Cele mai mari rate ale progresiei le găsim la băieți în perioada 14—15 ani respectiv 15—16 ani ; la fete în perioada 14—15 ani.

3. Rata progresiei este mai mare atît la băieți cît și la fete la probele de forță — detentă, calități deficitare la aceste vîrste și mai mică la probele de viteză. Ambele sexe se prezintă cu un progres minim la proba de abdomen.

4. P.F.M. nu este realizată în mod unitar în toate unitățile sportive, de către toți profesorii și antrenorii.

5. Pregătirea poliatletică, prin prisma creșterii performanțelor la probele combinate, este nesatisfăcătoare la ambele categorii (juniori III și juniori II).

T. ARDELEAN et ELENA PLOCON : La dynamique de l'instruction multilatérale des juniors

Les sujets de cette recherche sont des juniors appartenant aux sections d'athlétisme des clubs sportifs scolaires et d'autres unités sportives : les filles âgées de 13—14 ans, les garçons âgés de 14—17 ans.

L'échantillon de référence, comprenant 95 filles et 259 garçons, est différencié par problèmes du système de contrôle de l'instruction physique multilatérale.

Le système de contrôle était constitué de :

a) épreuves de sélection : course de 50 m avec start debout ; saut en longueur sans élan ; lancement du ballon d'oïna sans élan ; 600 m ;

b) instruction physique multilatérale : course de 20 m avec start lancé ; 20 pas sautés, abdomen 30 secondes ; tractions ; lancement du poids en arrière ; 300 m.

Les résultats ont été mis en ordre dans des tableaux par épreuve et âge, garçons et filles séparément, traités statistiquement en on a établi les indicateurs statistiques de tendance et dispersion suivants :

Pours la moyenne arithmétique, on a calculé aussi les différences entre les âges en valeur absolue et en proportion pour toutes les épreuves du système de contrôle, en vue d'établir le rythme de la pregression.

On a établi le rythme de progression annuel, ainsi que le rythme de progression de la période de 4 ans mise en discussion.

En vue d'évaluer le niveau de l'instruction physique multilatérale des juniors, on a établi des tableaux indiquant les points obtenus à toutes les épreuves de contrôle, en utilisant une échelle non-linéaire de 200 points.

T. ARDELEAN and ELENA PLOCON : The Dynamics of the Multilateral Training of Juniors

The authors undertook an experiment with juniors belonging to the athletics sections of the school sporting clubs and other sporting units : girls aged 13—14 and boys aged 14—17.

The reference group included 95 girls and 259 boys, differentiated according to a control system for a multilateral physical training.

The control tests were based on :

a) a selection event including : a 50 m race with standing start, a long jump without approach-run, the throwing of "oina ball" without approach-run ; a 600 m race ;

b) a multilateral physical training including : a 20 m race with an approach-run start ; 20 bounding steps ; abdomen 30 sec ; pull-ups ; back shot-putting ; a 300 m race.

The data were ordered and tabled by events and ages, separately for boys and for girls, then statistically processed ; the dispersion and trend statistical indicators were thus established.

For the arythmetical mean the authors also calculated the differences in ages at absolute value and according to proportions for all the events part of the control system so as to establish the progression rate.

They took account of both the yearly progression rate and the rate scored during the whole period under consideration (four years).

In order to evaluate the multilateral physical training level of the juniors, the authors drew up points tables for all control events according to a non-linear scaling of 200 points.

ÎN RUGBY, ORGANIZARE ŞI REORGANIZARE PERMANENTĂ ÎN MIŞCARE

Antrenor emerit DUMITRU TITI IONESCU
Universitatea — Timişoara

Evoluţia jocului şi reglementările progresive destinate pentru o protecţie mai mare a jucătorilor au avut ca rezultat o tendinţă de deconcentrare a luptei, care a condus la:

— lărgirea terenului de ţintă pe toată lăţimea terenului de joc;

— o diminuare a numărului de jucători.

În acest fel, linia de front s-a lărgit şi — aşa cum arătam în „Bazele jocului de rugby" — trebuie (la un ritm crescut fără încetare în decursul anilor, ca urmare a unei mai bune condiţii fizice a jucătorilor, ca şi a vitezei de execuţie) să facem faţă alternanţei între dispersiune şi concentraţie.

Cum vom vedea, acest extraordinar dinamism al jocului actual pune în evidenţă aceleaşi structuri de bază ale rugbyului din totdeauna, ceea ce a făcut ca:

— echipa care posedă balonul să devină vulnerabilă dacă nu avansează şi, în consecinţă, trebuie să abandoneze balonul;

— echipa care nu posedă balonul prezintă tot timpul o slăbiciune relativă, în reorganizare şi devine şi ea vulnerabilă dacă nu avansează.

Această necesitate de a avansa, pentru o echipă, cît şi pentru cealaltă, este veritabilul motor al reorganizării permanente în mişcare, fie pentru a conserva avantajul dominaţiei, fie pentru a nu fi dominat.

Problema rezidă, deci, în capacitatea de a mobiliza forţe superioare pe fiecare punct de înfruntare, pentru a avansa sau pentru a împiedica adversarul să avanseze.

În acest sens, trebuie să obţii un dezechilibru favorabil în:

— progresie;

— viteza de organizare în mişcare;

— calitatea coordonării colective în mişcare;

— capacitatea individuală de a se încadra tactic în ansamblul în mişcare (fineţea percepţiei de joc, capacitatea de înţelegere şi capacitatea de realizare).

Forţa unei echipe rezidă, deci, în capacitatea sa de a avansa şi în disponibilitatea sa de a face faţă schimbărilor de situaţii.

Capacitatea sa de a avansa se măsoară cu presiunea de care este capabilă să o exercite la fiecare punct de înfruntare la nivelul liniei de front.

Disponibilitatea ei se măsoară cu viteza de organizare pentru a face faţă schimbărilor de situaţii.

A. Pentru echipa care posedă balonul

Posesia balonului nu indică că echipa este în atac. În toate înfruntările individuale sau colective eşti atacant cînd faci să reculeze adversarul.

Posesia balonului permite numai alegerea tipului de progresie în raport cu mijloacele pe care le deţine echipa, ţinînd cont de mijloacele echipei adverse, în funcţie de ele şi de ocuparea terenului de către cele două echipe la un moment dat.

Această posibilitate de a alege constituie cert un avantaj apreciabil, dar experienţa demonstrează că este mult mai dificil de a coordona o progresie colectivă cu balonul decît fără balon.

Acest avantaj este, deci, o compensaţie pentru cealaltă echipă, întrucît ea progresează fără balon (cînd o echipă parvine să domine fără balon, „mulţi teoreticieni" estimează că se face antijoc). Această apreciere rezultă dintr-o concepţie eronată, potrivit căreia rugbyul ar fi un joc de balon şi nu de luptă. În acest sens, pot fi citate numeroase exemple, de echipe care au pierdut meciuri, avînd balonul în permanenţă.

A avansa sau a nu recula constituie imperativul tuturor echipelor care posedă balonul.

B. Pentru echipa care nu posedă balonul

Lăţimea terenului, mobilitatea jocului permit deplasări rapide de la un punct de înfruntare la altul. Cum echipa care posedă balonul are iniţiativa de alegere a tipului şi a mo-

mentului de progresie, cealaltă echipă trebuie să ocupe terenul de anticipație, alegînd posibilitățile viitoare de acțiune.

Ceea mai bună situație va fi de a încerca ea însăși să progreseze pe diverse puncte de înfruntare, pentru a plasa cealaltă echipă (posesoarea de balon) în defensivă. Posesorii de balon vor trebui, în această situație, să facă față :

— la un front avansat de adversari mai mult sau mai puțin concentrat către punctul de înfruntare și relativ dispersat pe restul frontului (prima perdea de apărare) ;

— la o ocupație în apropierea liniei de front, destinată să recupereze baloanele în caz de lovituri de picior scurte, sau să oprească adversarii care au depășit prima perdea și care creează posibilitatea de a declanșa contraatacuri (a doua perdea de apărare) ;

— unei perdele profunde, destinată a recupera baloanele trimise lung de loviturile de picior, de a opri adversarul care a depășit și a doua perdea de apărare și de a lansa contraatacuri.

C. Consecințe ale progresiei de forme de mișcare

Toată progresia atrage jucătorii unei echipe, cît și a celeilalte către axa de progresie ce are ca efect modificarea ocupării terenului pe lățime sau în profunzime. În consecință, noi spații vor fi ocupate și altele eliberate.

Jocul echipei care ar balonul consistă în a progresa atît cît această progresie este posibilă pe un sector, schimbînd cînd nu se mai poate avansa, balonul va fi conservat atîta timp cît nu se recuelează. Atunci cînd va fi un blocaj (cînd mișcarea devine statică) se vor căuta noi căi de a continua progresia.

Progresia la nivelul liniei de front este motorul reorganizării permanente în mișcare. Cu cît presiunea este mai puternică, cu atît concentrația adversă este mai mare :

— către punctul unde aceasta se produce ;

— pe axa unde ea se produce ;

— înaintea liniei de front de adversarii care fac față progresiei ;

— în spatele liniei de front de adversarii bătuți și de partenerii veniți în susținere ofensivă.

Cu cît presiunea este mai slabă la nivelul liniei de front, cu atît mai mult observăm o repartiție mai mare a adversarului în cîmp.

În felul acesta, în funcție de variațiile presiunii la nivelul liniei de front, observăm variații și în formele de organizare.

În cazul în care echipa care posedă balonul și care impune cea mai mare presiune, ocuparea terenului de cealaltă echipă se concentrează către axa de progresie, ceea ce poate duce la un blocaj al mișcării care avansează, transformîndu-se într-o grămadă spontană statică și, alături de această concentrație, o linie de baraj ce ocupă lățimea terenului foarte rarefiate.

Toate aceste eventualități au fost examinate în joc, plecînd de la grămada spontană, și redăm, mai jos, aspectele esențiale.

D. Importanța alegerii tipului de reorganizare pentru echipa care posedă balonul

Jocul echipei care posedă balonul este bazat pe imperativul a avansa, dar el este bazat și pe alegerea manierei de a avansa. Această manieră de a avansa (tip de reorganizare) ține cont de principiul opoziției puternice sau slabe la punctul de înfruntare.

Alegerea unei părți sau alegerea unei forme de continuare a mișcării este în funcție de :

— posibilitățile imediate sau viitoare de continuitate a mișcării de la progresia respectivă ;

— de modificările probabile imediate sau viitoare ale opoziției.

Trebuie să menționăm că realitatea prezentă care este impusă jucătorului la momentul dat este o realitate în mișcare, ea depășind momentul dat

Interesul pentru joc nu rezidă numai în realizarea gesturilor, ci și în a evalua posibilitățile de continuare a situațiilor prezente în perspectiva dezvoltării lor viitoare și, paralel cu aceasta, de a găsi soluții concrete în situațiile prezente și viitoare. Fiecare mișcare, gest sau deplasare trebuie să fie o amenințare lansată adversarului

Constanța necesității de evaluare a situațiilor în devenire și incertitudinea soluțiilor propuse fac ca tot timpul să se continue jocul, indiferent de sistemul de joc ales.

Am insistat deja prea mult asupra noțiunii de a avansa în rugby, dar cum putem noi să justificăm ca fiind fără importanță mișcarea care avan-

sează dacă nu pentru a atinge butul advers și de a înscrie ?

Continuitatea mișcării, progresia și reorganizarea mișcării sînt, în definitiv, diverse aspecte ale unei singure funcții — funcția de a avansa. Deci :

— este indispensabil de a avansa pentru a impune o presiune foarte mare pe linia de front dincolo de linia avantajului ;

— este indispensabil de a menține o presiune superioară pe linia de front pentru a-ți impune jocul — pentru a fi atacant dincolo de linia avantajului ;

— este indispensabil de a avansa pentru a atinge butul advers ca să poți să marchezi.

Continuitatea mișcării care avansează este, deci, o necesitate esențială a jocului și ea găsește forțe în anticiparea posibilităților viitoare ale desfășurării jocului. În acest mod trebuie să înțelegem reorganizările permanente ale mișcării care avansează.

E. Sistemul de reorganizare permanentă

Vom încerca să expunem maniera de la care se reconstituie dispozitivele celor două echipe în opoziție. Schemele pe care le utilizăm corespund unor „momente date" în mișcare.

Organizarea echipei care nu are balonul este făcută în scopul de a :

— împiedica progresia adversarului purtător de balon la nivelul liniei de front ;

— recupera baloanele provenite din jocul de picior al adversarului ;

— lansa contraatacuri pe baloanele recuperate de la adversar.

Acțiunea colectivă a echipei fără balon are ca obiectiv de a reconstrui constant un sistem de opoziție cuprinzînd trei baraje :

— un prim baraj, format din opozanții direcți (linia de baraj) care trebuie să facă presing glisant ;

— al doilea baraj, curent transversal, apropiat, format din linia 3 aripă a părții deschise și linia 3 nr. 8, care trebuie să circule în spatele liniei de baraj (care urcă foarte repede în presing glisant) pentru a recupera baloanele trimise scurt de loviturile de picior ale adversarului și de a opri adversarii trecuți de prima perdea de apărare. Linia 3, aripa părții deschise trebuie să circule foarte aproape de linia de baraj-agresiv, linia 3 nr. 8 pe o linie perpendiculară pe margine avînd grijă (amîndoi) să aibă adversarul purtător de balon în exterior ;

— al treilea baraj, curent oblic profund, format din linia 3 aripă a părții închise, din aripa liniei de treisferturi a părții închise și din fundaș, trebuie să recupereze baloanele trimise lung sau încrucișate și să oprească adversarii trecuți și de a doua perdea de apărare.

Aripa liniei de treisferturi ia puțin cîte puțin locul fundașului care se deplasează către linia de margine.

Aripa liniei 3 a părții închise are o alergare în diagonală către colțul de steag al părții deschise observînd în permanență purtătorul de balon pe care trebuie să îl aibă tot timpul în exterior.

Fiecare din aceste trei perdele de apărare poate lansa contraatacuri pe mîngile recuperate de la adversar.

Principiul reconstruirii constante a acestui dispozitiv de opoziție de la momente spontane (grămezi spontane statice) decurge de la faptul că nu se stabilesc dinainte (momente fixe ordonate) jucătorii care trebuie să îl formeze, ci trebuie construit de jucătorii care nu iau parte la punctul de înfruntare, pentru a asigura continuarea organizării și reorganizării mișcării de opoziție — aceasta cere de la jucători polivalență și adaptare. Aceasta nu exclude ca, în măsura în care este posibil, jucătorii liniilor dinapoi să se consacre dispozitivului de opoziție al primei linii de baraj, iar înaintașii să se consacre jocului grupat de înfruntare și dispozitivelor celorlalte două perdele defensive.

Pe măsură și în măsura în care balonul circulă în lateral, depărtîndu-se de primii jucători, aparținînd primei perdele de baraj, care fac presing glisant, aceștia trebuie să se replaseze de o manieră care să-i plaseze avansînd în raport de punctele de înfruntare succesive, acești jucători putînd să se situeze înaintea sau în spatele locului unde ei au intervenit prima dată, dar în toate cazurile ei trebuie să încerce să se plaseze în spatele liniei de front pentru a putea fi în joc, încorporîndu-se în a doua perdea defensivă. În cazul în care este necesar, ei vor urca către linia de front pentru a completa prima perdea. În același timp, apartenența lor la cea de a doua perdea defensivă le va permite glisarea eventual către perdeaua profundă pentru a fi utili jocului.

Această situație se petrece la „momente fixe", pentru linia 3 aripă a părții deschise, a nr. 8 sau a mijlocașilor. Trecerea lor în perdeaua profundă le va da posibilitatea să se încorporeze în joc permițîndu-le de a :

— reconstrui a doua perdea defensivă care le va permite să reconstruiască linia de baraj ;

— completa perdeaua profundă sau de a recupera baloanele provenite din lovituri de picior, fie de a opri adversarii care au progresat pînă acolo.

În aceste cazuri sînt în reculare și partenerii lor care au participat la acțiunile anterioare ale primei sau ale celei de a doua perdele și care au fost depășiți, fiind în situație de afară din joc, înaintea noii linii de front.

Așa cum putem constata, reconstruirea celor trei curente în permanență (nu este vorba de organizarea momentelor fixe) se efectuează într-o zonă situată în spatele liniei de front. În această zonă, fiecare jucător (polivalență — adaptare) trebuie să se orienteze pentru a se încorpora într-o perdea defensivă, în funcție de necesitatea mișcării generale. Această zonă constituie un fel de rezervor de jucători disponibili, care se pot orienta către unul dintre cele trei curente ale dispozitivului defensiv în reconstrucție.

Această rezervă constituie un dispozitiv dinamic de la care jucătorii se pot redistribui indiferent în care curent defensiv în funcție de ansamblul tactic al mișcării generale la „momentul dat". Ea este specifică numai echipei fără balon. Ea există numai pentru cealaltă echipă, pentru că ea face parte din aceeași mișcare, ca și adversara sa.

F. Pentru echipa care posedă balonul

Această echipă are inițiativa de a alege maniera de a înfrunta adversarul, pentru a progresa către butul său, în scopul de a marca. Aplicînd principiul opoziției tari sau al celei slabe, această echipă trebuie să caute în permanență slăbiciunea relativă, prezentă și viitoare a dispozitivului advers.

Independent de situația de la punctul de înfruntare în raport de linia avantajului și de considerațiile tactice particulare, noi distingem trei tipuri de organizare, rezultante ale efectului presiunii la nivelul liniei de front :

1. cînd presiunea este tare, avem în față un pachet de înaintași, flancat de o linie de baraj ;

2. cînd presiunea este slabă, avem în opoziție apărare în zone (mișcătoare) ;

3. cînd presiunea este medie, avem în față un pachet de înaintare, o ocupație de zone în spatele pachetului, disponibile de a se încorpora într-unul din cele trei curente defensive, și o linie în baraj.

Cum presiunea rezultă din două forțe care se opun, nu trebuie să confundăm presiunea cu progresia. O progresie poate fi realizată cu o mare presiune (grămada ordonată dominantă), dar ea poate fi realizată și fără nici o presiune (aripa în debordare), avînd în vedere că presiunea presupune existența unei opoziții.

1. Presiunea tare la nivelul liniei de front — pachet de înaintași plus linie în baraj

a) dacă barajul este întins pe toată lățimea terenului, în linie foarte avansată, și dacă barajul se găsește în condiții favorabile pentru a urca repede în presing glisant, este de preferat de a alege imediat jocul pe axa profundă fie printr-un joc de picior al mijlocașului (de grămadă sau de deschidere), care șutează înalt sau îl trimite lung în diagonală pentru aripa părții deschise, fie printr-un joc grupat pe lîngă grămadă, fie printr-un joc grupat relansat — joc penetrant —, după care cel mai dificil lucru care rămîne de făcut este de a-i asigura continuitate mișcării care avansează.

Deci, echipa care posedă balonul și are în față o opoziție puternică trebuie să-și organizeze jocul în funcție de următoarele forme de joc :

— lovitură de picior în spatele liniei de baraj și în fața fundașului ;

— lovitură de picior lungă de deplasare pentru aripa părții deschise, plasată inițial la nivelul mijlocașului la deschidere ;

— joc grupat pe lîngă pachetul de înaintași ;

— joc grupat relansat (joc de penetrație), declanșat la cîțiva metri de pachetul de înaintași, plecînd de la o pasă în interior a mijlocașului la deschidere sau a primului centru adresată unui jucător lansat în spațiul dintre cele două compartimente, fie al liniilor dinapoi, fie printr-un linia 3 aripă.

Dacă celelalte forme de joc amintite sînt cunoscute, despre jocul grupat penetrant se cunoaște mai puțin, deși este o formă de organizare foarte apreciată în rugbyul modern.

Jocul de penetrație se numește jocul grupat dinamic — procedee colective

ofensive care răspund de o manieră foarte fidelă principiilor fundamentale enunțate : „a avansa cît mai repede posibil dincolo de linia avantajului cu un număr mai mare de jucători organizați pentru a domina adversarul la nivelul liniei de front pe axa profundă.

Aceste mișcări se efectuează în joc după o situație de echilibru (timpul doi, timpul trei etc.) sau după o fază grupată ordonată sau spontană statică (timpul unu).

Jucătorii penetranți trebuie să intre cît mai drept posibil în dispozitivul advers. Acest angajament colectiv constituie un punct forte cu cît jucătorii se vor organiza în permanență avansînd, ceea ce face ca adversarul să slăbească numeric la punctele de înfruntare (mereu altele), asigurînd în același timp continuitatea mișcării care avansează.

Aplicarea jocului penetrant se poate face în orice loc al terenului de joc.

Contrar acțiunilor care se dezvoltă după o fază grupată ordonată sau spontană statică, declanșarea mișcării de penetrație se efectuează în jocul normal, plecînd de la :

— o fază fără valoare în jocul deschis ;

— o recepție a balonului după o lovitură de picior ;

— pierderea balonului de către adversar, ca urmare a unui placaj.

Condițiile declanșării mișcării de penetrație pot fi stabilite în manierele următoare :

— declanșarea trebuie adaptată la situația momentului dat (de **fapt**, adaptarea trebuie făcută în toate acțiunile de joc) ;

— orientarea și ritmul mișcării care începe trebuie să marcheze o ruptură netă în raport cu mișcarea trecută (schimbarea de direcție, pase în interior, jucătorul care începe mișcarea de penetrație trebuie să schimbe ritmul de alergare).

Partenerii celui care declanșează mișcarea de penetrație trebuie să-l încadreze pentru a fi, în raport cu adversarii, într-un număr mai mare. Ei trebuie să perceapă jocul anticipînd mișcarea.

Această capacitate de a „anticipa" — care este apanajul marilor jucători — se sprijină pe observarea jocului, pe pre-acțiune.

Atragem atenția asupra faptului că **jucătorii au tendința de a privi mișcarea balonului sau alte aspecte, dar nu mișcarea generală.** Această lacună foarte importantă în joc se poate însă remedia prin educație.

Studiind problemele legate de declanșarea acțiunilor, prezentăm aspectele cele mai importante :

— jucătorul penetrant trebuie să evalueze posibilitățile prezente și cele viitoare de a avansa — de a transmite balonul —, de a avea timp să protejeze balonul pînă la venirea partenerilor de susținere ;

— cîți jucători se află înaintea adversarului pe care vor să-l fixeze și cîți sînt în spate ;

— dacă declanșarea aglomerării provoacă dezechilibru de forțe sau numeric în opoziția adversă ;

— dacă declanșarea aglomerării este dincolo de linia avantajului pe o axă profundă care domină axa laterală ;

— dacă punctul de contact se situează pe fundul grupei de opozanți.

În concluzie, principiul organizării în avansînd se regăsește peste tot în rugby — în joc grupat, în joc deschis, în jocul de picior.

2. Presiune mijlocie la nivelul liniei de front : pachet de înaintași plus zona plus linie de baraj

Jucătorii echipei fără balon nu au nici un interes să se „îngroape" în aglomerare, din momentul în care echipa adversă stăpînește perfect posesia balonului, și mai mult, dacă nu progresează mult. Ei nu acceptă să intervină decît în măsura în care aceasta progresează real.

Toate formele colective — procedee tactice de compartiment puse la punct în antrenamentul fără opozanți — se dovedesc sterile atunci cînd sînt folosite ca „formă în sine", fără a ține cont de progresie și de fixare la punctul de înfruntare.

În aceste cazuri, doi-trei adversari vin să se opună acestei structuri colective, în timp ce partenerii lor se repartizează în zone intermediare între aglomerare și liniile dinapoi — o dispersiune intermediară între concentrația simbolică și liniile dinapoi în lărgimea lor.

Aceste zone se produc atunci cînd se construiește un „maul" și cînd posesorii de balon fac o demonstrație „foarte fotogenică" de stăpînire colectivă a balonului, neținînd seama de progresie și de fixare.

Eliberarea balonului se face în marea majoritate a cazurilor pentru jocul deschis. În aceste condiții, liniile dinapoi se găsesc în afara opozanților direcți, în fața apărării în zone foarte mobile, care se organizează foarte repede pe punctele de contact viitoare.

În felul acesta, disponibilitatea adversarilor nefixați la linia de front se

manifestă întotdeauna cînd întîlnesc sistematic joc deschis stereotip (atac clasic).

Există o soluție care răspunde logic exigențelor jocului actual și care scoate, în același timp, jocul deschis din situația neplăcută în care se află astăzi.

Față de un pachet de înaintași, o zonă intermediară și o linie în baraj trebuie să utilizezi alternativ două forme la nivelul jocului grupat.

Trebuie, în primul rînd, să intrii direct în pachetul advers printr-o progresie directă, dacă aglomerarea adversă este ezitantă sau insuficientă.

— Dacă pachetul advers cedează, progresia trebuie continuată și organizată pentru a exploata dinamica mișcării care avansează.

— Dacă pachetul advers rezistă la punctul de blocaj al progresiei, înseamnă că un maximum de jucători a fost fixat și trebuie continuată progresia prin joc grupat pe lîngă aglomerarea respectivă (dezaxare), schimbînd ritmul colectiv de joc.

3. Presiune slabă la nivelul liniei de front — ocuparea terenului în zone

Cînd presiunea este slabă pe linia de front, concentrația în grămada spontană dispare în profitul unei ocupații în zone, tinzînd să reconstruiască sistemul celor trei curente de apărare, evocat în capitolul „Reorganizări ale echipei care nu posedă balonul".

Aceste zone (rezerva de jucători) ocupă de cele mai multe ori o mare suprafață de teren și jenează considerabil jocul deschis cu balonul, ba mai mult, profită de slăbiciunea acestuia.

Aceste dificultăți — pe care le vom descrie mai jos — apar tot timpul în fața apărărilor în zone :

— unul după altul, jucătorii sînt abordați ; transmisia balonului este blocată ; purtătorul de balon este izolat ; această izolare duce repede la o aglomerare, fără posibilitate de a conserva balonul, întrucît rezerva de jucători apare la punctul de înfruntare, acolo unde balonul a fost blocat, devenind supranumeric în raport de posesorul de balon, reconstruind un pachet dominant în avansînd.

În felul acesta, constatăm că slăbiciunea zonei poate să creeze la noul punct de înfruntare o presiune capabilă să conserve tot timpul o densitate superioară.

Soluția practică de a contra această situație — manieră de joc — consistă în a încerca tot timpul o progresie pe joc grupat dinamic în momentul în care adversarul prezintă dispozitiv în zone sau sînt dispersați față de purtătorul de balon.

Considerații tactice cînd presiunea este slabă la nivelul liniei de front :

— a nu te „pierde" în zone, de unde necesitatea de a nu te izola ;

— purtătorul de balon trebuie să progreseze, conservînd legăturile cu partenerii ;

— partenerii fără balon trebuie să urmărească și să observe tot timpul pe purtătorul de balon (plasament activ), putînd astfel să aleagă liniile de alergare înainte de a primi balonul sau să poată interveni, în caz de blocaj ;

— a fi disponibil pentru a trece (în funcție de reacțiile opoziției) de la un sistem de progresie la altul ; jucătorul trebuie să fie tot timpul atent la evoluția opoziției ;

— a fi disponibil de a trece de la un sistem de progresie la un sistem de conservare a balonului, de la care se poate alege o nouă manieră de a progresa în funcție de noua situație în care se găsește opoziția ; se va juca în funcție de situația momentului dat de la punctul de blocaj — punctul de înfruntare —, așa cum am descris în cazurile precedente.

De semnalat greșeala multor „antrenori" de a nu ști sau de a nu vrea să considere rugbyul altfel decît sub forma unui joc de circulație a balonului, acordînd orbește prioritate jocului deschis, fără a ține cont de structurile lui de bază și de principiile care îl guvernează.

Contrar acestora, adevărații tehnicieni au studiat efectul nefast al opoziției în zone asupra jocului deschis, imprimînd rugbyului actual un joc grupat, dinamic, de mișcare neîntreruptă — de organizări și reorganizări ale mișcării care avansează —, bazat pe principiile de bază ale acestuia — în funcție de reacțiile opoziției —, asigurîndu-i continuitatea.

BIBLIOGRAFIE

BARRIERE RAOUL : L'entraînement de haut niveau.
BRU ROBERT : La continuité du jeu.
CONQUET PIERRE : Base scientifique.
Idem : Les fondamentaux du rugby.
Idem : La pré-action en rugby.
DELEPLACE RENÉ : L'enseignement du rugby.
Idem : Le rugby.
Idem : Le rugby du mouvement — rugby total.
GARCIA HENRI : La fabuleuse histoire du rugby.
*** * *** : Magazin officiel de la Féderation Française du Rugby.

D. T. IONESCU : Organisation et réorganisation permanentes en mouvement dans le domaine du rugby

Le besoin d'avancer est le véritable moteur de la réorganisation permanente en mouvement des deux équipes, soit pour conserver l'avantage de la domination, soit pour ne pas être dominée ; en partant de ces principes, l'auteur structure son matériau de la manière suivante : A. Pour l'équipe qui possède le ballon. B. Pour l'équipe qui ne possède pas le ballon. C. Conséquences de la progression des formes de mouvement. D. L'importance du choix du type de réorganisation de l'équipe qui possède le ballon. E. Le système de réorganisation permanente. F. Pour l'équipe qui possède le ballon — 1. Forte pression au niveau de la ligne de front ; 2. pression moyenne au niveau de la ligne de front ; 3. faible pression au niveau de la ligne de front. L'exposé de ce grand spécialiste du rugby est en parfaite concordance avec les orientations les plus modernes sur le plan international.

D. T. IONESCU : Rugby Playing : Organizaion and Reorganization, A. Permanent Concern

Starting from the premise that in order to move forward both teams should concentrate on permanent action, whence on permanent organization and reorganization, aimed at dominating over the opponent or avoiding being dominated by the latter, the author delineates the following chapters: A. for the team possessing the ball ; B. for the team not possessing the ball ; C. consequences of the progression of movement forms ; D. the importance of the choice of reorganization type for the team possessing the ball ; E. a system of permanent organization ; F. for the team possessing the ball : 1) the highest pressure at the front line ; 2) an average pressure at the front line ; 3) a poor pressure at the front line. This study makes best use of the latest trends on a world scale

OPINII - CONSULTAȚII

JURNAL DE ANTRENOR

Prof. IOAN VINTILĂ
C.S. Dinamo — București

Iunie 1986

Expresii diferita și, totuși, parcă, copiile aceluiași model. De unde impresia ? Cămășile albe, scrobite, impecabil adăpostind cravatele inspirat alese ? Talia aproximativ egală ? Rozaliul fețelor ? Aura de celebritate care-i înconjoară pe fiecare ?

Să învățăm, deci, de la aureolații cu celebritate !

Să întrebăm, să învățăm și să ne perfecționăm !

F. nu poate rata ocazia de a se ilustra cu o întrebare care să-l evidențieze. Întrebare încîlcită, suprapunînd pe mm² cît mai mulți termeni radicali, de ultima oră. Fața-i scînteiază de o superioară satisfacție auzindu-se vorbind. Mai puțin scînteiază fețele grupului de oaspeții vest-germani, care roagă stînjeniți să fie repetată întrebarea.

Greu de stabilit dacă a doua tentativă e înțeleasă — eu n-am înțeles exact ce dorește F. —, dar un răspuns trebuie să vină :

Considerăm — spune unul dintre oaspeți — importante patru condiții ale antrenamentului modern :

— dezvoltarea tehnicii ;

— dezvoltarea forței ;

— dezvoltarea capacității de rezistență :

— motivația performanței.

Condiția ultimă e apreciată drept importantă și dificilă, solicitînd permanenta „întrare" a antrenorului în pielea sportivului. Deosebit de refractară pielea asta. Rețetele la acest capitol sînt gogoși derutante.

Atenție, la motivație ! La 12 ani, viitorul atlet trebuie să aibă visuri înalte !

Apoi :

Rezistența generală are drept factor limitativ cordul, element determinant al capacității de absorbție a oxigenului.

Rezistența locală este limitată de procesele metabolice locale.

Ni se relatează un experiment efectuat pe patru grupe :

— grupa primă a efectuat zilnic 30 de minute alergare de durată ;

— grupa secundă a efectuat zilnic antrenament pe intervale : un minut efort, un minut pauză (nu ni s-a precizat durata totală a antrenamentului) ;

— grupa a treia a efectuat zilnic antrenament pe intervale : două minute și jumătate efort, același timp pauză ;

— grupa a patra a efectuat de două ori pe săptămînă antrenamente cu conținut multilateral, durată două ore și jumătate.

Capacitatea maximală de rezistență a crescut astfel : grupa întîi cu 14%, grupa a doua cu 15,3%, grupa a treia cu 18,2%, grupa a patra cu 6,1%.

Eficacitatea maximă în dezvoltarea capacității de rezistență se obține utilizînd la început mijloace din antrenamentul de durată, iar apoi antrenamentul cu intervale ; nu se pot oferi, deocamdată, argumente fiziologice.

Toamna, iarna și prima parte a primăverii un loc important rămîne antrenamentului de durată, cu efecte pozitive asupra coordonării și ridicării nivelului substratului vegetativ, dar cu efecte modeste asupra inimii.

Apoi acaparează „scena" antrenamentul cu intervale — necesară aducerea pulsului în zona a 180 de bătăi pe minut.

În arta supracompensației, oaspeții consideră esențială măiestria antrenorului de a supune organismul sportivului unor excitații maxime, fără a depăși limita periculoasă.

Pauza = un instrument esențial de lucru, nejustificat neglijat.

Ca un torero își ițește trupul pușintel V., săgetînd spațiul cu o întrebare căreia nimeni nu-i întrevede legătura cu tema în discuție. Cu jenantă condescendență, oaspeții îl invită să mai aștepte. Așezarea lui V. mă duce cu gîndul la eșuarea meduzei pe nisipul plajei.

Simt importanța și implicațiile considerabile, auzindu-l pe Toni Nett : pînă la 15—16, accentul se pune pe

durata excitației și apoi, treptat (accentuează cuvîntul „treptat"), pe intensitatea acestuia.

Apoi: pentru antrenor preceptele își au importanța lor, dar determinantă este năzuința lui de a deveni un artist.

Și: cel mai important principiu în realizarea performanței: progresivitatea!

Alt oaspete:

— adaptarea organismului are o direcție principală — aceea a solicitării;

— foarte importantă este capacitatea de a decela factorul limitativ al momentului „x";

— elementul esențial în dezvoltarea forței este secțiunea transversală a mușchiului, iar pentru rezistență — numărul capilarelor pe cmc.

Crescînd secțiunea transversală musculară, capilarele rămînînd la același nivel, rezistența scade. Deci, forța și rezistența se stînjenesc în procesul dezvoltării.

Privitor la raportul Forță-Viteză, Toni Nett și Karl Adam se situează pe poziții diferite:

K. A.: prin antrenamentul pentru dezvoltarea forței, unitatea neuro-musculară nu este stînjenită, deci, nici viteza.

T. N.: forța maximă scade viteza de reacție. Rezolvarea problemei ar consta în succesiunea obligatorie: după lucrul cu încărcături mari, lucru cu încărcături medii executate în viteză foarte mare.

K. A.: relatează despre un experiment (american) în care încărcătura era astfel dozată încît grupele respective să poată executa 2, 3, 4 etc. repetări. Creșterea maximă s-a înregistrat la grupa care executa 8 repetări.

T. N. intervine: rezultatul cercetărilor științifice trebuie... gustat cu puțină sare. Practic, știm cîte ceva despre americani, englezi, despre noi (germani) dar oricum palpăm în întuneric". Știe că Lyn Davies (Anglia — campion european la săritura în lungime) începe antrenamentul de forță cu încărcături de 50—60% și, lucrînd piramidal, ajunge și la nivelul maxim. Antrenamentul se termină tot cu încărcături de 50—60%, dar executate în viteză maximă. Astfel, dezvoltarea forței nu compromite pe cea a vitezei.

K. A.: din multe motive este indicat să dezvoltăm forța tinerilor cu încărcături pînă la medii, rezervînd încărcăturile maxime avansaților.

Peter Wolfgang:

— antrenamentul de forță constituie un bun tonus pentru antrenamentul specific;

— proteinele joacă un rol important în dezvoltarea forței;

— atenție la execuția corectă — cale sigură de evitare a accidentelor.

T. N.:

— pentru a dezvolta viteza și relaxarea, mușchiul trebuie să fie odihnit. Distanțele scurte, pauze lungi, numărul repetărilor determinat de apariția oboselii, a cărei semnificație indiscutabilă este: halt!

— accelerările — mijloc de aur pentru deprinderea alergării degajate;

— în sprint, intervalele încep cu aproximativ 20 m, ajungîndu-se în cîteva săptămîni la 50 m;

— pentru cei care aleargă crispat, pista ușor înclinată constituie un mijloc eficient de pregătire. Pentru viteză, relaxarea este lege. Americanii o verifică prin jocul liber al maxilarului inferior. Cînd relaxarea dispare, mișcarea executată în continuare constituie frînă în dezvoltarea vitezei;

— exemplu de mijloc pentru dezvoltarea rezistenței în regim de viteză: pe parcursul a 400 m, patru sprinturi de 35 m legate cu alergare ușoară; exercițiul se termină odată cu parcurgerea a 12 tururi de alergare. Deci: total alergare 4800 m, din care 1.680 m în viteză și 3.120 alergare ușoară. După un astfel de antrenament l-a văzut pe Peter Snell vomitînd;

— mijloacele necesare dezvoltării rezistenței în regim de viteză, situîndu-se în permanență în zona suprasolicitării, necesită măsuri excepționale de pregătire a organismului înainte de antrenament și de refacere după;

— marele alergător nu poate fi decît un mare talent. „Nimeni nu face cal de curse dintr-o mîrțoagă". Într-un individ poți dezvolta numai ceea ce latent zace în el;

— invidiază largul acces al australienilor și neo-zeelandezilor la... caii de curse. „Acolo, reperele existenței sînt rugăciunile și alergarea. Arșiță, vînt, ploaie, toți fug la ocean, intră în apă și uzi o iau înapoi, ultimii 2—3 kilometri gen concurs;

— este dușman înverșunat al sezonului competițional de iarnă: „...împiedică atingerea unui maxim biologic pe care l-ar permite o perioadă pregătitoare de cel puțin 6 luni, fiind un prilej pentru funcționarii din federație (n.a. — federația din R.F.G.) de a-și umple cu ceva timpul mort.

Ieșind de la această întîlnire cu somitățile în cămăși scrobite și roză seninătate pe fețe, mă chestionează S.:

— Ei ? Ce părere ai ? Au trebuit să vină ăștia tocmai din „Federală“ ca să ne vîndă vechiturile astea...

Ce să mai zic ? S., care este simbolul antrenorului leneș, retrograd, conservator, dezordonat — aș putea continua cu atîtea alte caracteristici — tocmai S., deci, s-a și pregătit să aplice etichetat : vechituri ! Păi, dacă-s vechituri, n-are rost să le „cumpărăm“, și operăm, în continuare, cu „noutățile“ noastre. Spor la treabă, nene S. !

I. VINTILĂ : Journal d'entraîneur

Animé par sa verve accoutumée et manifestant la même intolérance contre les attitudes qui freinent les tendances ascendantes, l'auteur révèle à ses lecteurs les observations qu'il a faites il y a plus de deux décennies lors de sa participation à un échange d'expérience roumano-ouest allemand dans le domaine de l'athlétisme. Il énumère une série de principes formulés par les spécialistes étrangers et constate deux aspects : 1) tous ces principes sont extrêmement simples, particulièrement convaincants, étant dirigés de manière spectaculaire directement vers le but ; 2) malgré leur manque de sophistication, car ils sont parfaitement clairs, ces principes ne sont pas appliqués en pratique par les entraîneurs roumains. En conclusion : ce n'est pas l'ignorance, mais le relâchement et l'indifférence qui constituent la cause des causes.

I. VINTILĂ : An Instructor's Diary

While criticizing negative attitudes sometimes acting as a brake in athletics, the author continues to enlarge on relevant aspects related to a Romanian-West German exchange of experience in athletics occuring some twenty years ago. He refers to a number of important principles acting as guides and highly rated by foreign specialists.

It is a fact — and the author vehemently objects to it — that these principles, which are simple, spectacular and extremely useful, are not applied by the Romanian instructors, not because of ignorance but because the latter are indifferent and easy-going.

(Urmare din pag. 31)

physiques sous une forme agréable et utile, en devenant un support de l'éducation permanente. Le jeu enrichit la sphère cognitive des enfants et leurs relations réciproques. Les recherches de l'auteur ont conduit aux conclusions suivantes : dans les classes gymnasiales, on recommande les jeux „nuancés“, conformément au but didactique envisagé ; on passe très facilement des jeux dynamiques aux jeux sportifs ; les jeux dynamiques sont joyeusement acceptés surtout par les filles qui sont ainsi attirées vers l'exercice physique systématique. Les jeux s'avèrent d'une grande efficience lors des leçons d'éducation physique.

V. FARCAȘ : The Game — A Method and A Means Suitable for Pysical Education in Middle Schools

The game, as a method, offers favourable conditions for the simultaneous development of basic motive and specific skills, of motive qualities and personality features. At the same time, the game is one of the means to be resorted to in the physical education class, as it contributes to the development of autonomous skills useful all along an individual's lifetime ; physical education exercises, both pleasant and useful are part and parcel of an individual's long-life education. The game widens the cognitive scope of the children while also facilitating the establishment of a relationship among them. The author recommends "specific" games for the physical education classes in middle schools, which should be chosen in compliance with the purpose in view. He emphasized that there is no problem to proceed from dynamic to sporting games : dynamic games are easily accepted by young girls, who are thus involved in systematic physical exercices. The author's conclusion is that games are very efficient means and supports in the physical education classes.

Daniela Silivaș, Eugenia Golea, Marian Rizan și Camelia Voinea
medaliați ai C.E. de gimnastică, 1987

INHALT

Die wissenschaftliche Forschungstätigkeit, wirksames Mittel der Ausbildung der Hochleistungssportler . . 1

THEORIE — STUDIEN — FORSCHUNGEN

N. POSTOLACHE: Zum Anstieg des Volumes von Informationen und Bedeutungen, die wir bei der Beiwohnung eines Spieles aufnehmen . 3

N. LENGHEL: Studium über die Ursachen die zum Auftreten von Unfällen im Ringen führen, wie auch Vorbeugungs- und Rehabilitationswege für die Sportler (IV.) . 10

A. UDRISTOIU, ION DUICU: Kalkulationsmethode zum Ermessen des Sporttrainingsgrades angewandt auf Pegas Orgozyklus 14

KÖRPERERZIEHUNG UND SPORT IM UNTERRICHTSWESEN

V. FĂRCAŞ: Das Spiel — Mittel und Weg der gymnasialen Körpererziehung 23

RODICA TIRU: Die Gruppenarbeit der Schüler in den Körpererziehungsstunden — aktive Stimulierung der Schüler beim Unterricht 32

TECHNIK — METHODIK — TRAINING

L. BAROGA: Über die körperliche Ausbildung bei dem Nachwuchs . 36

T. ARDELEAN, ELENA PLOCON: Die Dynamik der vielseitigen und polyathletischen körperlichen Ausbildung des in den Gruppen für Fortgeschrittene, 13—17 Jahre, in der organisierten athletischen Tätigkeit erfassten Nachwuchses . . . 47

D. T. IONESCU: Ständige Organisierung und Reorganisierung der Bewegung im Rugby 55

STANDPUNKTE — BERATUNGEN

I. VINTILĂ: Trainer-Tagebuch . . . 62

СОДЕРЖАНИЕ

* * *: Научно-исследовательская деятельность — эффективное средство для подготовки спортсменов высших хдостижений 1

ТЕОРИЯ — ИССЛЕДОВАНИЯ

Н. ПОСТОЛАКЕ: За увеличение объема информаций и знаний, полученных при наблюдении за игрой 3

Н. ЛЕНГЕЛ: Изучение причин появления травм в борьбе и средства для их предотвращения и для восстановления спортсменов (IV) 10

А. УДРИШТОЮ, ИОН ДУЙКУ: Методы расчета для оценки степени спортивной тренировки, применяемые на эргоцикле Пегас 14

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ШКОЛЕ

В. ФАРКАШ: Игра — метод и средство в гимназиальном физическом воспитании 23

РОДИКА ТИРУ: Работа по группам учащихся на занятиях по физическому воспитанию — активный стимул учащихся на уроках . . 32

ТЕХНИКА — МЕТОДИКА — ТРЕНИРОВКА

Л. БАРОГА: О физической подготовке спортсменов юношей 36

Т. АРДЕЛЯН, ЕЛЕНА ПЛОКОН: Динамика всесторонней и многоатлетической физической подготовки юношей возрастной группы 13—17 лет, включенных в организованную легкоатлетическую деятельность 47

Д. Т. ИОНЕСКУ: В регби — постоянная организация и перестройка в движении 55

МНЕНИЯ — КОНСУЛЬТАЦИИ

И. ВИНТИЛА: Запись тренера . . . 62

I. P. Informaţia c. 1296

41 404

Lei 10

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

SZEMLÉZVE
TESTNEVELÉSI FŐISKOLA Könyvtára
5.

7
1987

Înotătorii și gimnaștii români la întoarcerea de la J.M.U., Zagreb, 1987

EFS

Proletari din toate țările, uniți-vă!

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

ANUL XL, NR. 7, IULIE, 1987

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

COLABORATORI PERMANENȚI:

Tiberiu ARDELEAN, Lazăr BAROGA, Efrem CHERTEȘ, Valentin CONSTANDACHE, Ioan DRĂGAN, Carmen DUMITRU, Mihai EPURAN, Elena FIREA, Adrian GAGEA, Ioan KUNST-GHERMĂNESCU, Maria LOGIN, Alexe NICU, Gabriel POPESCU, Corneliu RĂDUȚ, Eugen SCARLAT, Claudia SIMIONESCU, Leon TEODORESCU

Redacția : Str. Vasile Conta 16 București, Căsuța poștală nr. 21—1 Telefon : 11 04 28. Costul unui abonament pe un an, lei 120. Abonamentele pentru străinătate, prin „ROMPRESCILATELIA" — Serviciul export-import presă. Calea Griviței 64—66 P.O.B. — 12—201. Telex 10376 prsfir București

CUPRINS

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

N. ALEXE și colab. : Studii privind forma sportivă în canotajul feminin de performanță . . 1

M. COJOCARU : Contribuții la concepția asupra selecției și pregătirii fetelor între 10—18 ani pe baza educării și perfecționării vitezei pentru baschetul feminin de înaltă performanță 13

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÂNT

M. POPESCU : Stadiul de dezvoltare a activității sportive de performanță din cluburile universitare la încheierea anului 1986 23

P. DUNGACIU, TATIANA ADJUDEANU : Acrobatica în grădinița de copii 31

FLORICA MĂLAN, VORICA SAJERLI : Jocul în mișcare — mijloc important în dezvoltarea fizică a copiilor 38

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

V. GHENADI și colab. : Implicațiile structurii jocului în instruirea grupelor de începători la volei (I) 43

MEDICINĂ SPORTIVĂ

CARMEN DUMITRU și colab : Cercetări asupra efectelor biologice induse de piravitan la un lot de gimnaști de performanță 48

T. CORDUNEANU : Organizarea excursiilor, drumețiilor, expedițiilor și acțiunilor turistice complexe cu pronunțat caracter educativ 52

OPINII — CONSULTAȚII

F. LECHNER : Elaborarea unui sistem competițional de handbal la nivelul juniorilor 58

V. FĂRCAȘ : Neconcordanțe în aprecierea, verificarea și notarea elevilor la educație fizică în unele școli profesionale 62

STUDIU PRIVIND FORMA SPORTIVĂ ÎN CANOTAJUL FEMININ DE PERFORMANȚĂ

Conf. dr. ALEXE NICU Prof. ION BOICU
Prof. CORNELIU RĂDUȚ Prof. RODICA ZABOLOTNIC

1. CONSIDERAȚII GENERALE

Canotajul feminin a fost recunoscut de Federația Internațională de Canotaj în anul 1954, cînd — sub egida forului diriguitor al canotajului mondial — s-a organizat la Amsterdam prima ediție a Campionatelor Europene feminine. Datorită faptului că la aceste campionate europene participau și canotoare din S.U.A., Canada, Australia, după 20 de ediții (1954—1973) ele s-au transformat în campionate mondiale.

Astfel, în 1974, la Lucerna (Elveția), au fost organizate primele întreceri oficiale mondiale feminine de canotaj. Din 1974 se desfășoară anual campionate mondiale, cu excepția anului olimpic. Mai facem precizarea că acest sport a intrat pentru prima dată în programul Jocurilor Olimpice în anul 1976, la Montreal (Canada).

În intervalul celor 36 ani de cînd România participă la aceste întreceri de mare anvergură mondială, canotajul feminin din țara noastră a realizat următorul palmares :

Competiții	Intervalul	Locuri ocupate					
		I	II	III	IV	V	VI
C.E.	1954 - 1973	5	24	20	8	7	3
C.M.	1974, 1975, 1977, 1978, 1979, 1981, 1982, 1983, 1985, 1986	6	11	18	7	4	1
J.O.	1976, 1980, 1984	7	1	3	3	1	2
Total	1954 - 1986	18	36	41	18	12	6

Din bilanțul menționat reiese că sportul rameIor și vîslelor din România s-a calificat în finalele celor mai importante întreceri mondiale feminine de 131 de ori. De reținut că dintre acestea 95 de echipaje au urcat pe podium și de 36 ori s-au clasat pe locurile IV—VI.

La numărul redus de canotoare legitimate, dar mai ales al celor angrenate în sistemul competițional, apreciem că există o tehnologie și o metodologie științifică în selecția canotoarelor ca și în procesul de pregătire și concurs. În consecință, se poate sublinia existența unei **școli românești de canotaj.** Experiența tehnicienilor, specialiștilor și cercetătorilor, transmisă din generație în generație, cu competență și generozitate, a pus **bazele științifice ale canotajului feminin din țara noastră.** Dorim să subliniem și faptul că rezultatele de cel mai mare prestigiu mondial s-au obținut în ultimul deceniu și jumătate, grație condițiilor deosebite asigurate canotajului de către conducerea de partid și de stat.

În strădania tehnicienilor, de-a lungul anilor, de a obține rezultate tot mai bune pe plan internațional, au fost emise teorii, reguli și principii vremelnic valabile privind componentele or-

ganizării și conducerii procesului de pregătire a canotoarelor de performanță. Dar, în ultimele trei cicluri olimpice s-au elaborat „Modelele de selecție, pregătire și concurs" (pentru fiecare ciclu separat) de către Centrul de Cercetări ale C.N.E.F.S., în colaborare cu Federația de canotaj. Ele au fost confirmate, validate și omologate de practică și știința sportului.

Dacă aspectele legate de SELECȚIA INIȚIALA ȘI SECUNDARA sînt, după părerea noastră, modele multidisciplinare dinamice și normative, sistemul și procesul de antrenament este încă ameliorabil. Din complexitatea procesului de pregătire, o componentă este încă insuficient elucidată, și anume FORMA SPORTIVĂ, adică **intimitatea intrării, menținerii și ieșirii din formă sportivă.**

Problematica formei sportive reprezintă, pentru teoria și mai ales pentru practica antrenamentului modern în canotajul feminin, obiectivul central de a cărui dezlegare depinde reușita și aprecierea eficienței lui.

Modalitățile de rezolvare a acestei problematici au devenit cu atît mai stringente, cu cît din anul 1985 — ca urmare a hotărîrii F.I.S.A. de la Congresul de la Roma (13—14 ianuarie 1985) — distanța de concurs s-a dublat de la 1000 la 2000 m, adică aceeași distanță ca în canotajul masculin. În consecință, canotajul feminin se află în căutarea răspunsurilor la efortul de concurs dublat de la 3'00" — 3'30" la 7'00" — 7'30" (în raport de probe). Care este raportul energogenetic optim (aerob — anaerob) în competiție sau în volumul și intensitatea mijloacelor?

Cercetarea științifică, experiența metodică, observația pedagogică sînt angajate concentric pentru stabilirea regulilor după care forma sportivă se obține și se menține, în general și în deosebi în particular, în funcție de profilul efortului din canotajul feminin, de caracteristicile biologice și psihice ale individualității canotoarei.

În această lucrare ne propunem o tratare a aspectelor esențiale ale acestei problematici, în intenția discutării și completării lor ulterioare în scopul obținerii în final a inventarului ei monografic cu sublinierea celor care prezintă încă stadii de rezolvare contradictorii.

2. **Definiție :** stare unitară biologică și psihică optimă obținută în urma aplicării unui proces de antrenament judicios întocmit care pune în evidență maximă potențialul fizic și tehnico-tactic al sportivului sau echipei într-un concurs oficial unde realizează un rezultat superior.

3. **Terminologie**

3.1. Noțiunea de **formă sportivă** este intrată în lexiconul sportiv român cu circa 35 de ani în urmă.

3.2. **Grad de antrenament** — noțiune folosită și în lucrarea lui N. G. Ozolin (tradusă în 1972 în limba română) și de alți specialiști, inclusiv români.

3.3. **Stare de antrenament maxim** — noțiune uzitată de D. Harre (RDG), în lucrarea „Teoria antrenamentului" tradusă în anul 1973 în limba română.

3.4. **Condiție fizică** — noțiune întîlnită în țara noastră în perioada interbelică, mai mult ca o expresie gazetărească, provenită din limba franceză, care sintetiza un randament superior al sportivului, inclusiv pe cel tehnico-tactic.

3.5. **Nivel maxim de pregătire,** noțiune corectă dar prea narativă pentru a fi folosită ca un concept sintetic. Are aceeași accepțiune ca și expresia de la punctul 3.3.

3.6. **Vîrf de formă sportivă,** noțiune des folosită, cu o nuanțare suplimentară a momentului de culme a formei sportive care reprezintă o stare ce nu poate fi redusă doar la o singură manifestare.

Concluzie : toate noțiunile sau expresiile enumerate considerăm că sînt sinonime, redînd și reprezentînd realitatea respectivă, adică produsul final al antrenamentului concretizat în rezultatul sportiv. Cele mai corecte, mai adecvate ni se par noțiunile sau expresiile de la 3.3 și 3.5, iar cea mai localizată, mai nuanțată de la 3.6. Și dacă folosim cel mai frecvent noțiunea de **formă sportivă** (3.1) o facem pentru că s-a înrădăcinat în textul științific și metodic, în vorbirea curentă a tehnicienilor și sportivilor. Marele ei neajuns, mai mult de natură fonetică, constă în aceea că noțiunea de bază „formă", angajează doar aspectele de structură, de ordine interioară, dar surprinse în manifestarea lor exterioară. Însă din punct de vedere semantic, noțiunea de „formă sportivă'" concentrează îndeosebi aspectele de fond, de conținut, care determină cauzal obținerea rezultatului sportiv superior, care desigur este o expresie, o exteriorizare, o concretizare a acestora. Deci, sensul noțiunii este mult mai profund decît îl exprimă accepțiunea ei de bază (de structură, de exterior).

4. Factorii determinanți ai obținerii formei sportive.

Pentru ca o sportivă să dobîndească această formă sportivă trebuie să acționeze la nivel superior (dacă nu maxim) **mai mulți factori** care, evident, au o pondere diferită în economia și planificarea ei. Din punctul nostru de vedere succesiunea importanței acestor factori (prezentată succint) este următoarea :

dere următoarele : păstrarea doar a acelora care au **semnificație de structură, de solicitare** (funcțională) și uneori **statistico-matematică.** Concret, în urmă cu peste un deceniu și jumătate s-a făcut în canotaj un studiu statistico-matematic al mijloacelor utilizate pe apă și s-a concluzionat că din 21 de mijloace doar 7 aveau corelație semnificativă (bună și foarte bună) cu performanța, adică cu coeficienți de la 0,834—0,935. De exemplu :

Ordinea valorică	Mijloace	Pauze	Coeficient de corelație	Calificativ
1	5 × 1000 m	10'	0,935	Foarte bine
2	8 × 500 m	5'	0,905	Foarte bine
3	3 × 1000 m	10'	0,899	Foarte bine
4	6 × 500 m	5'	0,875	Bine
5	4 × 500 m	5'	0,863	Bine
6	2 × 1000 m	10'	0,838	Bine
7	4 × 1000 m	10'	0,834	Bine

4.1. **Metodologia antrenamentului,** noțiune generică care vizează atît conținutul cît și metodica aplicării ei. Integrăm în această **noțiune relativ nouă** în terminologia domeniului (de multe ori folosită sinonimic cu **tehnologie** și conținutul antrenamentului, pentru că problema mijloacelor (selecția, raționalizarea, profilul și valoarea lor) reprezintă una din problemele fundamentale ale concepției moderne de pregătire a sportivilor de performanță. Deci, **procesul metodologic începe în momentul selecției mijloacelor supuse raționalizării și nu din cel al valorificării lor dinamice.**

4.1.1. **Mijloacele propriu-zise ale antrenamentului**

Mijloacele de antrenament sînt de fapt exercițiile fizice, structurile folosite. După analiza de detaliu făcută conținutului antrenamentelor a rezultat cantitatea mare de mijloace folosite (în special pe apă) și slaba semnificație a multora dintre ele și relativa confuzie în ceea ce privește departajarea lor pe factori fundamentali cu influență optimă asupra efortului specific pe 2.000 m.

Ipotezele noastre de lucru în această privință au constat în **raționalizarea mijloacelor,** proces care a avut în ve-

Cele mai slabe semnificații le aveau repetările de 3×250 m (0,090i și 4×250 m (0,137).

În consecință, s-au redus substanțial numărul mijloacelor și s-au selecționat cele principale, care influențează direct performanța, încadrîndu-le într-o strategie metodică.

Astfel, s-a stabilit și legătura dintre aceste mijloace presupunînd a avea următoarea succesiune : **mijlocul secundar influențează evoluția mijlocului principal, iar aceasta determină schimbări în comportamentul competițional și în dirijarea formei sportive.** Din experiența noastră reiese că **performanța sportivă reprezintă media rezultatelor parțiale obținute la mijloacele principale și secundare de antrenament.**

Aplicînd metoda modelării mijloacelor, menționată mai sus, am fost nevoiți, în anul 1985, să procedăm la o rerațională a mijloacelor de pregătire, dar nu numai pe apă, ci și a celor utilizate pe uscat **(alergare și lucru cu haltere),** încadrîndu-le în **zona de efort** cu solicitări și influențe diferite aerobe sau anaerobe (vom reveni la capitolul „Zonarea eforturilor").

În sezonul rece — cînd nu mai sînt posibile ieșirile pe apă — se folosesc

2 grupe de mijloace principale în condiții de efort simulat la **bacul de iarnă** și **trenajoare**. De menționat că și exercițiile cu îngreunare (la sală) respectiv cu haltere (încărcături și număr de repetări individualizate) sînt dirijate obiectiv cu ajutorul unor aparate electronice numite **„motricometre"** proiectate și construite în serie de ing. C. Obreja după principiile construirii trenajoarelor elaborate de specialiștii Centrului de Cercetări al CNEFS. Cu acest complex de mijloace obiectivizante reușim să dirijăm forma sportivă.

4.1.2. **Zonarea eforturilor în funcție de solicitările biologice și cerințele metodice pentru obținerea formei sportive.** În preocupările tehnicienilor și cercetătorilor de a **OBIECTIVIZA** întregul proces metodologic de pregătire, precum și a fondului biologic și psihologic s-a reușit o însumare de peste 300 de indicatori. Numai procesul de pregătire și concurs depășea cifra de 150 de repere pentru analiză. Efectuînd însă o **RAȚIONALIZARE** a mijloacelor de antrenament utilizate în pregătirea canotoarelor pe apă și uscat, cu ajutorul metodelor statistico-matematice s-a reușit o compartimentare a eforturilor în 5 zone de solicitare biologică — după cerințe metodice — și s-a elaborat astfel un **model sintetic de pregătire.**

Pornind de la legitatea că raportul energogenetic pentru cursele feminine (pe 1000 m) reprezintă 62% aerob și 38% anaerob, în situația dublării distanței de concurs (la 2000 m), acest raport — în mod firesc — suferă o mutație în favoarea aerobului și scăderea anaerobului. Întrucît efortul pe 7'00" — 7'30" produce alte mecanisme metabolice, specialiștii sînt de părere că în condițiile actuale de solicitare biologică, raportul este de 74% aerob și 26% anaerob. Așadar, metodologia de antrenament a impus o **STANDARDIZARE** a mijloacelor în 5 genuri de aluri.

Vîslirea pe apă într-o cadență de 32—36 lovituri/minut reprezintă alura optimă de cursă și s-a **codificat** cu simbolul R1. Frecvențele situate între 37—39 lov./min. reflectă o alură mare și se adresează **rezistenței în regim de forță** (RF), iar cele de peste 40 lov./min. sînt aluri foarte mari și se adresează **rezistenței în regim de viteză** (RV) Alurile medii (23—30 lov./min.) ce angajează **rezistența specifică** au fost codificate în R2, iar cele scăzute (sub 22 lov./min.) se referă la **anduranță** (simbol R3) conchid **„modelul sintetic metodico-biologic în canotaj".**

Fiecare gen de antrenament solicită diferit sistemul neurovegetativ. Să luăm, de exemplu, frecvența contracțiilor cardiace (FCC): R3=sub 120 ; R2=120—160 ; R1=160—180; RF=180—190; RV=peste 190.

O asemenea sistematizare raționalizată a mijloacelor reprezintă instrumentul cel mai fidel la îndemîna tehnicienilor pentru pregătire și dirijarea formei sportive. Cît despre repartizarea volumului și intensităților în diferite zone de efort vom reveni în cele ce urmează.

4.1.3. **Volumul mijloacelor** reprezintă una din componentele de bază ale pregătirii și fundamentul intrării și menținerii formei sportive. Prin volumul mijloacelor înțelegem **cantitatea globală a repetărilor** mijloacelor principale și secundare (nr. km. de vîslire, alergare, tone, etc.) și încadrarea acesteia în unitățile de bază ale planificării antrenamentului (nr. lecțiilor, nr. orelor, nr. zilelor și nr. ciclurilor săptămînale).

Desigur, nivelul acestor valori cantitative este pretutindeni și în toate ramurile de sport în continuă creștere, fără a constitui însă condiția limită a performanțelor maxime. Caracteristicile individuale își spun și în această direcție cuvîntul, pentru că experiența noastră confirmată și de cea întîlnită în literatură (de ex. a înotătorilor americani prezentată în URSS de către Counsilman), arată că 2 atleți sau înotători obțin rezultate apropiate folosind însă cantități de efort cu diferențe uneori sensibile. Dar, cu toate acestea, **graficul volumului de lucru se găsește în continuă și gradată creștere.**

4.1.4. **Intensitatea efortului** reprezintă componenta esențială a procesului de pregătire, de intrare, de menținere și ieșire din forma sportivă. Ea constituie, fără îndoială, parametrul cel mai stressant, care determină, atunci cînd este rațional, supercompensațiile funcționale pe temeiul cărora sportivul dobîndește un prag nou și mai înalt de adaptare la solicitările mari și maxime ale antrenamentului. **Subsolicitările sau suprasolicitările maxime**, repetate irațional, determină fie efecte insuficiente, fie creează crize de adaptare sau suprastressări atît de dăunătoare unui ciclu de pregătire sau chiar unei cariere sportive. Calculul intensității constituie o mare dificultate. Dar, chiar și numai graficul pulsului raportat la

mijlocul folosit, urmărit de-a lungul întregului proces pedagogic al perfecționării, și tot poate constitui un indicator obiectiv al dinamicii acestui parametru esențial.

În canotajul feminin, alurile, respectiv cadențele, reprezintă unitatea de măsură a intensității, alături de durata pauzelor. Pentru progrese biologice, pentru creșterea ratei acumulărilor se folosesc eforturi între 70—100% dintre cadențele minime, optime sau maxime.

Considerînd alura de cursă (R1) ca 100%, prezentăm concepția noastră privind repartiția intensităților, în număr de lovituri și cadențe.

Zona efort	Indicator	70 %	75 %	80 %	85 %	90 %	95 %	100 %
R 1 (100 %)	Nr. lovituri	420	450	480	510	540	570	600
	Cadențe	34	34	34	34	34	34	34
R 2 (120 % R1)	Nr. lovituri	504	540	576	612	648	684	720
	Cadențe	26	26	28	28	30	30	30
R 3 (200 % R1)	Nr. lovituri	840	900	960	1020	1080	1140	1200
	Cadențe	22	22	24	26	26	28	28
RF (50 % R1)	Nr. lovituri	210	225	240	255	270	285	300
	Cadențe	36	36	38	38	40	40	40
RV (25 % R1)	Nr. lovituri	105	113	120	128	135	143	150
	Cadențe	38	38	40	40	42	42	44

4.1.5. **Densitatea efortului** constituie un indicator care se calculează ușor și care poate evidenția interrelația dintre volumul și intensitatea lucrului în cadrul fiecărei lecții. În sportul de performanță este important să calculăm doar **densitatea motrică**, adică procentul care evidențiază **timpul util** consumat din fiecare lecție pentru execuția mijloacelor, raportat la **durata integrală** a acesteia. Iar în calculul ei interesează, în primul rînd, **calitatea execuției** (acuratețea tehnică), rezultată din datele intensității folosirii mijloacelor, care reprezintă așa-zia **densitate funcțională.** Orice efort sub 120—130 pulsații pe minut nu are nici un fel de efect fiziologic și biochimic (în afara încălzirii) valorile peste această limită inferioară contează în funcție de frecvența nivelurilor lor maxime și a celor submaxime din fiecare lecție, din fiecare ciclu săptămînal, din întregul ciclu anual, chiar și în perioadele pregătitoare. În această accepțiune volumul de 1000—1200 ore anual reprezintă într-adevăr o sursă de acumulări biologice și psiho-motrice pentru că fiecare moment al zilei de antrenament este realizat cu o eficiență crescută. În canotaj densitatea motrică pe apă și în alergare este 100% iar la haltere 85%. Densitatea funcțională depinde de genul lecțiilor tipizate în zona de efort.

4.1.6. **Modelul global de pregătire pe ciclul anual.**

Modelul global de pregătire reprezintă o cucerire științifică a canotajului românesc. El este o machetă a întregului proces de pregătire și cuprinde în structura sa elementele principale ale modelului prognozat. În structura modelului global intră sferele generale de activitate (numărul antrenamentelor pe ciclul anual, etape sau chiar ciclu săptămînal, repartiția procentuală pe alure) ce se referă la antrenamentele de vîslire (pe apă, la bac, sau simulator), haltere (nr. circuite) și alergare.

Cerințele mijloacelor fundamentale (apă, haltere, alergare) impun următoarea repartiție procentuală pe zone de solicitare metodologică: R3=30%; R2=30%; R1=30%; RF=6,3% RV=3,7%.

În funcție de numărul total al antrenamentelor mijloacelor fundamentale se calculează procentul care rezultă pentru fiecare din cele 3 categorii. De menționat că, în canotaj, nu sînt necesare antrenamente de alergare în regim RV și RF, ci doar în R1, R2, R3,

iar la haltere nu există circuite cu solicitări de R3 — orientarea generală a modelului global de pregătire pe un ciclu anual se impune a fi menționată în fiecare etapă și în funcție de obiective chiar și în ciclul săptămînal.

4.1.7. **Modele generale de cicluri săptămînale**

Orientarea generală este mai dificil a fi respectată în ciclul săptămînal întrucît acesta poate avea mai multe profile în funcție de sezon și obiectivele pedagogice sau de performanță. Dispunem de **modele generale de cicluri săptămînale :** ante, intra și postcompetiționale, în sezonul rece și cald, în pregătirea la altitudine, la club sau la lotul reprezentativ.

4.1.8. **Algoritmizarea mijloacelor**

Algoritmul este considerat ca un ansamblu de simboluri și operatori folosiți în logică sau matematică, permițînd o legătură cu succesiunea algolului. Lecția de antrenament reprezintă— în teoria sistemelor — un **algol.** Succesiunea logică sau matematică a mijloacelor de pregătire o numim **algoritmizarea antrenamentelor.**

Conținutul unui ciclu săptămînal, prezentat sub formă de tabel, este mai greu de conceput și mai ales de reținut dacă nu se procedează mai întîi cu reprezentarea grafică. Un ciclu săptămînal reprezintă doar o verigă din lanțul ciclului anual. De aici, nevoia **tipizării ciclurilor săptămînale în perioada pregătitoare sau competițională** (pre, intra, și post concurs).

Prezentăm profilul grafic algoritmic al unui ciclu săptămînal (ce urmează) cu solicitarea biologică, avînd caracter de concurs.

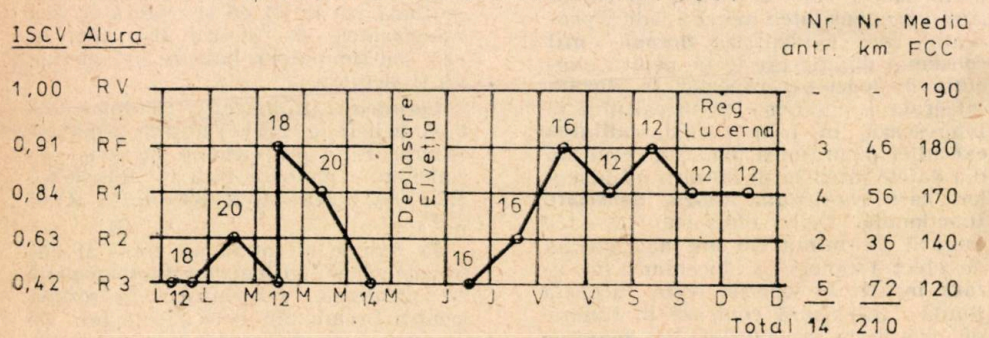
4.2. **Alimentația**

Fără a nega principiile alimentației tradiționale sportive bazată pe un nivel caloric ridicat și pe amestecul hidrocarbonatelor, proteinelor și lipidelor în funcție de profilul efortului depus în pregătire și concurs, care rămîn fundamentale în asigurarea substratului energatic, constatăm că în dietetica noastră sportivă a ultimilor ani a apărut o preocupare susținută pentru asigurarea a 3 gr. proteine pe kg/corp (pentru nesportivi fiind suficiente 1—1,5 gr.). De asemenea, înregistrăm o reconsiderare a vitaminelor ca elemente componente ale enzimelor cu rol de coenzime (pe lîngă apoenzima care are substratul proteic). Adminstrarea lor se face în raport direct cu cheltuiala enrgetică specifică fiecărui gen de efort, în corelație constantă cu masa corporală activă.

4.3. **Suportul farmaceutic**

Noțiunea generică, uneori destul de confuză a **susținătoarelor de efort,** bineînțeles acceptate în planul funcționalității normale a organismului suprasolicitat de eforturi stressante, trebuie limpezită în conținutul ei fundamental. Aportul insuficient de **vitamine, minerale și complexul de acizi aminați esențiali** dat de alimentație, în situațiile eforturilor crescute, se poate suplini periodic prin produse farmaceutice judicios administrate. Dar, hotarul-limită în această privință poate fi ușor de trecut, punînd în pericol mai întîi sănătatea sportivului și apoi afectînd direct nivelul performanței și posibilitatea intrării și menținerii formei sportive. De exemplu, excesul de vitamina

Ciclul săptămînal nr. 41 (intracompetițional)
săptămîna de la 07.07.1986 - 13.07.1986)



Notă : - ISCV = indicele de solicitare cardiovasculară
- Cifrele din grafic reprezintă nr. km / antrenament

A, E_1 și chiar B_1 poate dăuna, provocînd stări toxice. Iar încrederea exagerată a sportivilor pentru medicamentație în pregătire și în concurs, acest **placebo** atît de caracteristic lumii sportive, ca de altfel lumii moderne, poate fi rectificată numai pe calea unei educații și informații atente, insuficient rezolvată la această oră.

4.4. **Complexul acțiunilor de refacere**

La nivelul actual de angajare a sportivului într-o pregătire atît de stressantă se impune ca procesul **restituției** să opereze chiar din momentul încetării efortului lecției de antrenament. Literatura domeniului abordează de mai mulți ani tehnologia acestei refaceri. Practic, însă, am constatat dificultatea pe care am întîlnit-o în abordarea ei, nu atît din partea antrenorilor, cît mai cu seamă a sportivilor. Era și explicabil. Le formăm o concepție nouă despre lecția și ziua de antrenament încadrate în grija și tehnologia, refacerii rapide și complete. În accepțiunea antrenamentului modern, lecția nu încetează odată cu partea ei de încheiere, ci se continuă cu toată **suita de proceduri, de tehnici ale complexului de refacere** care poate dura încă o oră sau chiar două. După **exercițiile compensatorii,** care trebuie să-și facă tot mai mult loc în conspectul lecțiilor de antrenament se trece la **băile de apă** (uneori galvanizate) și la diversele **tehnici de masaj** (manual, hidro și vibromasaj), după care urmează **momentele de ionizare și de relaxare** (fără folosirea momentului de concentrare) și de ușoară **hidratare** (alcalinizare, revitaminizare) și de **consum de fructe** (mai ales în jumătatea a doua a zilei). Locul de desfășurare a acestor proceduri complexe, ambianța generală dată de liniștea și frumusețea peisajului înconjurător sau de selecția unor partituri muzicale clasice și moderne transmise în surdină își au, de asemenea, importanța lor. Trecerea sportivului spre repausul său, spre timpul său liber, spre odihna sa activă, trebuie făcută lin cu acceptarea lui elevată. Practica sportivă reclamă tot mai multe locuri special amenajate și bine utilate compatibile cu noțiunea de **divertisment** și chiar de **distracție.** Desigur, toate aceste aspecte au creat și mai creează probleme administrației sportului de înaltă performanță, al cărui aport în obținerea performanțelor și deci a formei sportive a crescut considerabil.

4.5. **Condiții optime psiho-sociale**

Problematica compatibilității dintre traseul sportiv și cel școlar-profesional, la acest nivel de exigență, creează atît sportivului cît și conducerii sale tehnice și administrative dificultăți evidente. În fond, se urmărește ca în timpul pregătirii și concursului sportivul să nu fie stăpînit de dominante contradictorii, care reprezintă bariere pe cît de nevăzute pe atît de dăunătoare formei sportive. Grija pentru admiterea sesiunilor deschise, niciodată suprapuse concursurilor pregătitoare sau „cheie" ale formei sportive ca și includerea în bugetul timpului liber a studiilor supravegheate pentru examenele sale, legătura permanentă cu instituția școlară sau productivă și implicit cu familia lui reprezintă modalitatea de asigurare a **alternanței dominantelor** fără de care nu mai poate fi concepută o înaltă performanță, concomitent cu o integrare socială. Toate acestea trebuie să aibă o finalitate socială cu efecte educative și implicit politico-ideologice.

În spiritul acestei conexiuni, mai precis spus al apartenenței sportivului lumii din care rezultă și pe care o reprezintă, se formează și se educă **motivația** lui pentru pregătire și concurs. Prioritatea celei de esență spirituală se asigură și se menține printr-o temeinică educație politică și patriotică, o cultivare a idealului gloriei sportive, a nobilei idei olimplice de autodepășire.

4.6. **Inventarul de lucru**

Permanent înnoit și actualizat este totuși continuu depășit de evoluția și nevoile performanței mari. Ideea practică, soluția metodico-științifică nu sînt încă servite nemijlocit și întotdeauna oportune de inventarul cu cea mai înaltă calitate de fabricație. Se fac eforturi de investiții tot mai multe și mai ridicate, dar raportul dintre necesitate și nivel de rezolvare nu este încă total corespunzător rezolvat. Diferențele se micșorează, dar încă se mențin. Oricum, inventarul de lucru rămîne o condiție a exteriorizării și realizării formei sportive.

5. **Numărul concursurilor, starturilor și succesiunea lor**

Teoria și practica acestei părți esențiale a formei sportive sînt încă contradictorii, cu o suprafață încă apreciabilă de rezolvări neclare, care dezvăluie în cele din urmă că stadiul căutărilor se menține. Acest lucru se evidențiază și în literatură, iar practica

are de multe ori nereușite atît pe planul nivelurilor nesatisfăcătoare ale performanțelor, sensibil sub cele ale planificărilor, cît și al exactității manifestării formei sportive maxime în concursurile prestabilite. Desigur, au existat și circulat o serie de teorii asupra formei sportive, dintre care unele frapează prin absurdul lor. De pildă, că forma sportivă nu există, că reprezintă un nivel continuu ridicat, că este o stare permanentă, că este un moment singular al activității integrale a unui sportiv, că este un rezultat al bioritmurilor pozitive, etc. Spațiul nu ne îngăduie să prezentăm în viziune critică aceste teorii. De altfel nici nu ne-am propus să o facem în această lucrare. Dorim, în schimb, să prezentăm experiența științifică din canotaj confirmată de practică.

5.1. **Numărul concursurilor**

Din experiența canotajului, acumulată de-a lungul deceniilor, pentru obținerea unor rezultate de mare valoare și atingerea formei sportive se recomandă **2,3 competiții republicane și 5,6 regate internaționale.** Menționăm că, de regulă, campionatele mondiale anuale (cu excepția anului olimpic, se desfășoară în ultima săptămînă a lunii august. O mai mare participare competițională „fărîmițează" bugetul — timp rezervat acumulărilor.

5.2. **Numărul starturilor.**

Practica a demonstrat că pînă la obiectivul final, care e campionatul mondial, sînt necesare 36—40 starturi, respectiv solicitări pe distanța și timpul de concurs. Ele se însumează din numărul starturilor în regate, piste de control și probe de testare pe trenajor. Un număr mai mic sau mai mare de starturi nu creează premise pentru certitudinea formei sportive optime.

5.3. **Succesiunea concursurilor**

Succesiunea competițiilor corespunde principiului metodico-pedagogic „de la ușor la greu". După verificările în pistele de control „de acasă", se selectează concursuri cu adversari mai slabi în vederea angajării gradate a organismului în regimul competițional. Pe lîngă aspectul tehnico-biologic, se adaugă cel psihologic. O primă participare (în ciclul anual), la o regată foarte puternică unde nu s-ar obține rezultate de prestigiu (la nivelul palmaresului anterior), ar „dărîma psihic" sportivul, diminuîndu-i motivația în pregătire și amplificîndu-i emoțiile negative de concurs.

6. **Obținerea, menținerea și durata formei sportive.**

Forma sportivă este nemijlocit legată de randamentul sportivilor în concursuri și, de fapt, reprezintă capacitatea acestora de a obține performanțe optime. Ea nu se realizează deodată, ci pe baza respectării mai multor cerințe, iar dintre acestea cea mai importantă este aceea a creșterii prealabile a gradului de pregătire. Cu cît indicii pregătirii tehnice, tactice ai calităților motrice etc. sînt mai crescuți, cu atît se asigură și temelia necesară OBȚINERII FORMEI SPORTIVE.

Din asamblul cerințelor menținerii formei sportive și mai corect spus a factorilor care o condiționează, fac parte și **INDICII STĂRII DE SANATATE.**

Forma sportivă are un **caracter evolutiv,** dar dacă este bine dirijată poate avea **caracter ondulatoriu.**

Pe baza informațiilor fiziologiei, psihologiei, biomotriei, și metodicii de antrenament, precum și din datele rezultate din probele de control, asupra formei sportive se acționează deliberat și, prin urmare, nu numai că se supune legilor planificării, instruirii, dar reprezintă însăși esența acestui proces.

În privința **duratei formei sportive,** subliniem că ea poate fi menținută un timp relativ îndelungat, infirmîndu-se unele teorii potrivit cărora aceasta nu poate depăși cîteva săptămîni, zile sau ore.

Dirijarea obținerii și menținerii formei sportive este încă anevoioasă, dar nu se poate contesta că metodica modernă nu și-a dovedit eficiența.

7. **CONCLUZII**

7.1. Forma sportivă este o stare biologică și psihică optimă, obținută în urma aplicării unui proces de antrenament judicios întocmit, care pune în evidență maximă potențialul fizic și tehnico-tactic al sportivului sau echipei într-un concurs oficial unde realizează un rezultat maxim.

7.2. Forma sportivă presupune o **PLANIFICARE** metodico-științifică, o exigență și minuțioasă.

7.3. Forma sportivă se bazează pe un sistem de **indicatori CANTITATIVI ȘI CALITATIVI obiectivi,** corelațional-semnificativ cu performanța specifică.

7.4. Intrarea, menținerea și ieșirea din forma sportivă impun un **SISTEM CIBERNETIC** care include o complexitate și diversitate de informații multidisciplinare ce reclamă o reglare, dirijare, optimizare permanente.

7.5. Forma sportivă trebuie să respecte toate **PRINCIPIILE MODERNE DE ANTRENAMENT:** metodico-pedagogie, igienice, fiziologice, biochimice, psihologice și sociologice.

7.6. În dinamica eforturilor, forma sportivă necesită un **VOLUM** mare, **INTENSITAȚI** variate și **DENSITAȚI** motrice și funcționale, optime (antrenament, ciclu diurn, ciclu săptămînal, etape, ciclu anual).

7.7. **Probele de control,** apreciate ca o necesitate, pot obiectiviza și oglindi stadiul de pregătire și altitudinea formei sportive, cu reliefurile ei.

7.8. Forma sportivă, necesită 6 **etape:** 1. informațională ; 2. de cantificare ; 3. de prelucrare; 4. de interpretare; 5. de modelare ; 6. de programare.

7.9. În canotaj, sport cu caracter de monociclu anual, există un singur vîrf de forma sportivă (CM), deși traseul ei este ondulatoriu.

BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ

1. BARKANS V., MORJEVIKOV N. — Normarea eforturilor de antrenament. Canotaj, VIII p. 52.
2. BAUERSFELD K. D.: Cu privire la dezvoltarea formei sportive. Atletism, XV, p. 26
3. CERAGOVEȚ N. P.: Modificările funcționale la canotori. Canotaj, V, p. 16
4. CERAGOVEȚ N. P.: Bazele biochimice ale antrenamentului canotorilor. Canotaj, V. p. 10
5. DRACEVSKI L. V.: Influența pregătirii fizice generale asupra rezultatului sportiv. Canotaj, III, p. 49
6. GEORGESCU M.: Problemele medicale ale antrenamentului sportiv. Cap. „Forma sportivă", p. 136
7. HAARE D.: Teoria antrenamentului. Ed. Sport-Turism, p. 58—245
8. IAGODIN V.: Obținerea formei sportive Sd.P, 214, p. 50
9. IGNAT V.: Se pot realiza două vîrfuri de formă sportivă într-un sezon competițional? (Sd.P., 176, p. 33)
10. JELEASNIKOV T.: Dirijarea formei sportive, Sd.P 118, p. 42
11. KARATY K.: Determinarea formei sportive. B.I. 166
12. KORNELIUC A.: Căile de atingere a formei sportive. Sd.P. 175, p. 27
13. KRISTHOF K.: Durata timpului necesar pentru obținerea și menținerea formei sportive. Sd.P, 43, p. 75
14. KRUGER A.: Periodizarea sau realizarea vîrfului de formă, Atl. IX. p. 3
15. KUTA I.: Forma sportivă. B.I. 96, p. 13
16. LAIZAN L.: Indicele formei sportive. Atletism, IX. p. 70
17. MATVEEV L. P.: Caracteristicele formei sportive. Sd. P, 148, p. 3
18. McNAB T.: Problema vîrfului de formă. Sd. P, 133, p. 53
19. MORJEVKOV N.: Bazele antrenamentului sportiv. Canotaj, V. p. 107
20. RĂDUȚ C., POPA D.: Modele metodice pentru dirijarea formei sportive. Canotaj, I, p. 131
21. RĂDUȚ C.: Planificarea și conducerea științifică a antrenamentului sportv modern. Rev. E.F.S. 5 p. 18 (1986)
22. RĂDUȚ C. și colab.: Lucrările anuale de asistență științifică la loturile naționale de canotaj 1970—1986
23. URMUZESCU A.: Modelul obținerii formei sportive. Rev. E.F.S., 9, p. 30 (1980).

A. NICU et collaborateurs : Etude concernant la forme sportive au canotage féminin de performance

Si les aspects concernant la sélection primaire et secondaire ont leur importance dans le processus de l'obtention des grandes performances, la forme sportive occupe également une place importante, qu'elle soit nommée degré d'entraînement, état d'entraînement maximal, condition physique, niveau maximal d'instruction, pointe de forme sportive — le terme en soi présente une importance moindre — la forme sportive est déterminée par plusieurs facteurs, notamment : la méthodologie de 'entraînement, les moyens proprement-dits de l'entraînement, l'établissement de la zone des effets en fonction des contraintes biologiques, la densité de l'effort, l'alimentation, le support pharmaceutique, le complexe des actions de redressement, des conditions psycho-morales optimales, le programe exact des compétitions.

A. NICU and TEAM : A Study on Sporting Fitness and Form in Female Performance Canoe Rowing

The authors highlight that not only the initial and secondary selection but also sporting fitness and form play an important role in terms of high perfor-

(Continuare în pag. 30)

CONTRIBUŢII LA CONCEPŢIA ASUPRA SELECŢIEI ŞI PREGĂTIRII FETELOR ÎNTRE 10-18 ANI PE BAZA EDUCĂRII ŞI PERFECŢIONĂRII VITEZEI PENTRU BASCHETUL FEMININ DE ÎNALTĂ PERFORMANŢĂ

Prof. MIRCEA COJOCARU
Clubul Sportiv Şcolar PLOIEŞTI

La originea alegerii temei de studiu şi cercetare au stat constatările obţinute din observaţiile proprii făcute asupra baschetului feminin de performanţă şi asupra posibilităţilor de progres al elevilor de 10—18 ani din cluburile sportive şcolare care constituie baza de masă a baschetului de performanţă.

Din permanentele confruntări mondiale din baschetul feminin s-a dovedit încă odată că cerinţele indispensabile ale desfăşurării eficiente a jocului de baschet reclamă, din partea tuturor jucătoarelor calităţi motrice complexe între care primează viteza şi îndemînarea. De aici şi slăbirea tendinţei folosirii exclusive a jucătoarelor de talie excesiv de înaltă ca şi concentrarea asupra pregătirii şi îmbunătăţirii calităţilor motrice la toate jucătoarele, dar în special la cele cu talie cuprinsă între 1,75—190 m., capabile de a-şi îmbunătăţi forţa, viteza, detenta pentru a le utiliza într-un loc rapid complex, ofensiv, agresiv, eficace.

Considerînd că viteza este unul din factorii determinanţi care pot contribui — împreună cu alţi factori — la ridicarea nivelului de ansamblu al baschetului feminin românesc ne-am propus să continuăm şi să aprofundăm unele studii şi experienţe în această direcţie cu intenţia de a aduce o cît de modestă contribuţie la progresul baschetului feminin românesc.

Scopul experimentului

Actualul experiment urmăreşte extinderea aspectului problemei considerînd că pregătirea pentru viteză reprezintă un capitol complex şi deosebit de important pentru pregătirea atletică în general, pentru jocurile sportive în special, educarea şi perfecţionarea acestei calităţi motrice de la vîrste mici (9—10 ani) la care selecţionăm grupele de începători, constituind o bază experimentală pentru valorificarea ulterioară la nivelul juniorilor mari şi seniorilor a tuturor calităţilor motrice în raport direct cu tehnica şi tactica de joc în scopul realizării unui baschet de înaltă eficacitate şi eficienţă.

Scopurile experimentului pot fi rezumate astfel :

— Trezirea unui interes deosebit pentru problema vitezei aplicată în baschetul feminin de performanţă, deoarece considerăm că această problemă a fost tratată atît în selecţie cît şi în pregătire şi competiţii cu subaprecierea şi neatenţia rezervată problemelor secundare fără importanţă decisivă.

— Stabilirea principiilor şi criteriilor medico-biologice, ereditare, psihologice şi motrice care să stea atît la baza întregului proces de selecţie primară şi continuă cît şi a procesului de pregătire a fetelor de vîrstă timpurie (10—14 ani) cu scopul de a favoriza dezvoltarea vitezei nespecifice şi specifice.,

— Experimentarea unor probe şi norme de control specifice pentru viteza din baschet.

— Extragerea unor concluzii şi propuneri ca o contribuţie la concepţia, metodica, programarea şi planificarea activităţii la grupele de începători şi avansaţi care ar putea orienta baschetul feminin spre o mai înaltă eficienţă, printr-o mai intensă preocupare pentru introducerea vitezei printre factorii determinanţi ai pregătirii în baschetul feminin românesc.

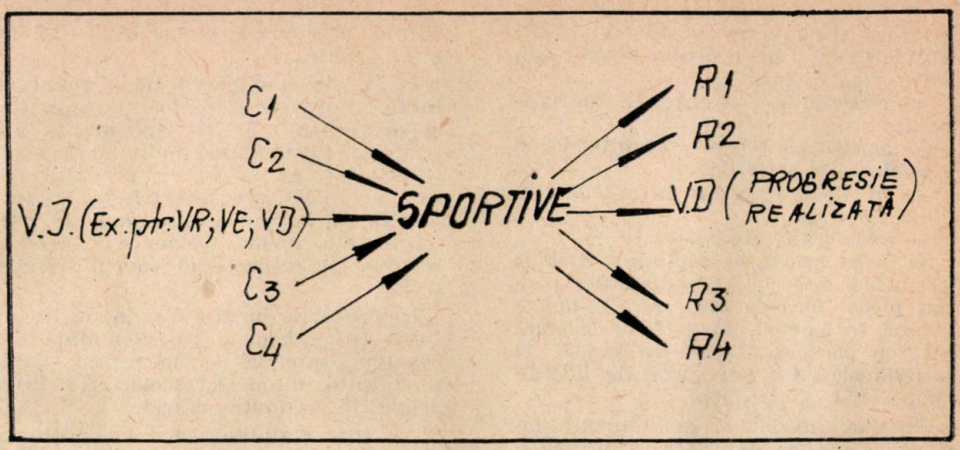


Fig. 1

Reprezentare schematică (după EDURAN) a sistemului de acționare a experimentului.

Am ales pentru experiment grupe de 10—14 ani deoarece în mod general și convențional la aceste vîrste fetele trec prin epocile prepubertară și pubertară, cu modificările, transformările și schimbările cantitative și calitative care influențează hotărîtor tipul morfologic, fiziologic și psihologic al fetelor pentru epoca postpubertară, adolescență și tinerețe.

Avînd peste 10 ani de activitate cu astfel de grupe, colecționînd observații și date semnificative, am ajuns la ipoteza că selecția și munca de pregătire din această perioadă sînt hotărîtoare pentru valoarea generală și specifică a fetelor din baschetul de performanță, îndeosebi pentru baschetul în viteză.

Organizarea și desfășurarea experimentului.

Studiul și experimentările efectuate pe o perioadă de aproape 2 ani se referă la toate formele de viteză întîlnite în jocul de baschet ca : viteza de reacție, viteza de execuție, viteza de deplasare, forță-viteză (detenta), ca și influența acestui gen de pregătire asupra unor calități cu caracter neuropsihic cum ar fi : percepția, analiza, decizia, anticiparea.

Premizele de la care s-a plecat în cadrul experimentului au fost :

— viteza poate contribui la îmbunătățirea calității jocului și a eficienței sale.

— viteza se poate îmbunătăți pe baza unei activități complexe, generale, multilaterale.

— viteza specifică se poate dezvolta și pe baza folosirii unor mijloace nespecifice din diferite alte ramuri de sport.

— mijloacele pentru dezvoltarea vitezei specifice trebuie să corespundă cu cerințele directe ale tehnicii și tacticii baschetului cu particularitățile individuale ale sportivilor, mai ales la începători.

— anumite mijloace care au un mare grad de eficiență trebuie folosite în mod curent în lecțiile de antrenament colective și individuale.

— necesitatea efectuării a cel puțin un antrenament săptămînal pentru dezvoltarea vitezei.

Metodele de studiu și experimentare folosite au fost următoarele :

— date și observații cu ocazia selecției pe baza normelor S.U.V.A.

— datele trecerii normelor de control pentru începătoare fete din „Selecția în sport".

— caiet și fișă individuală cu date personale, profesionale, sociale, sportive.

— date ale examenului medico-sportiv inițial și periodic semestrial.

— analiza și caracterizarea individuală.

— planurile pregătirii colective.

— fișele cu evidența rezultatelor probelor și normelor de control F.R.B., C.N.E.F.S., și a unor probe proprii specifice pentru viteză.

— observațiile curente la antrenamente.

— analiza periodică a rezultatelor și a evoluției în activitate.

— chestionare poștale la diverși specialiști din țară.

— bibliografia de specialitate.

O justă orientare metodică trebuie să includă preocupări sistematice pentru toate formele de manifestare a vitezei în baschet, în strînsă legătură atît cu particularitățile de vîrstă și individuale cît și cu sarcinile instruirii pe vîrste și categorii.

Stabilirea modelelor de instruire implică precizarea detaliată a următoarelor componente și cerințe:

a. — dezvoltarea fizică cerută de baschetul feminin

b. — particularitățile solicitării calităților motrice

c. — caracteristicile eforturilor specifice

d. — specificul solicitărilor psihice,

Toate aceste elemente de referință, în ultimă instanță se află în directă legătură cu concepția de participare în concursuri, (concepția de joc) care este stabilită pe plan național și desigur, în concordanță cu unele elemente, cu **caracteristicile echipelor sau sportivilor incluși în pregătire.**

Modelele de instruire trebuie înțelese ca fiind în continuă evoluție și din acest motiv nici instruirea curentă nu poate avea un caracter închis.

Studii și cercetări de specialitate arată că o perioadă favorabilă pentru educarea vitezei, chiar și a vitezei de reacție (cea mai greu perfectabilă) se situează între 16—18 ani. Cele mai bune rezultate însă se pot obține dacă se lucrează de la vîrstă mică (6—10 ani) cînd procesele psihice fundamentale nu s-au stabilizat, iar analizatorii fiind în plină perioadă de formare își pot perfecționa funcțiile de bază și mai ales cele legate de activitatea motrică. În plus, continuarea muncii pentru menținerea dezvoltării vitezei între 10—14 ani, exact în perioada marilor tulburări și transformări morfo-funcționale și psihice datorate pubertății, este indicată, împiedicînd formarea și stabilirea unor particularități nefavorabile vitezei, cum se întîmplă cu marea majoritate a fetelor care nu sînt instruite special la această epocă, ca bază pentru perfecționarea diferitelor forme de viteză la vîrsta de 14—18 ani și mai tîrziu.

În vederea obținerii unor rezultate bune, metodele și mijloacele specifice și nespecifice au fost aplicate în raport cu posibilitățile individuale ale sportivilor, cu nivelul de pregătire fizică generală, pregătire tehnică testate inițial, pe baza unui plan anul de pregătire cuprinzînd eșalonarea acestor metode și mijloace în cadrul trimestrelor.

Regimul de lucru a fost în medie de 3—4 antrenamente pe săptămînă a 90—120', plus un joc în cadrul Campionatului municipal școlar sau între grupe, în anumite perioade.

Au fost stabilite metode și mijloace adecvate vîrstei și eficiente din punct de vedere al dezvoltării și perfecționării vitezei fiind planificate în cadrul procesului de pregătire și urmărind nu numai îmbunătățirea tuturor formelor de manifestare a vitezei dar și realizarea unui progres al vitezei în efortul specific al jocului de baschet.

O reprezentare schematică (după Epuran) a sistemului de acționare a experimentului în care **variabila independentă** este reprezentată de exercițiile folosite pentru dezvoltarea diferitelor forme de viteză iar **variabila dependentă** de efectul și progresul realizat la norme și probe de control, se poate vedea în fig. nr. 1 în care: C_{1-4}=constante; R_{1-4}=răspunsuri obișnuite.

V_I = variabila independentă; V_D = variabila dependentă.

Pe parcursul lui, experimentul a urmărit păstrarea unor condiții constante de desfășurare pe parcursul celor aproape 2 ani spre a evita alte influențe care ar fi putut modifica într-un fel sau altul variabila dependentă.

În general, pentru dezvoltarea vitezei de reacție și execuție au fost folosite exerciții, comenzi, semnale, ritmuri, grad sporit de atenție care să faciliteze mărirea frecvenței cu care excitația externă sau internă acționează în unitatea de timp.

Pentru depășirea pragului de frecvență a excitației în unitatea de timp s-a folosit și antrenamentul în condiții ușurate (reducerea greutății materialelor, alternarea greutăților, reducerea amplitudinii mișcărilor, etc.).

Pentru dezvoltarea vitezei de aler-

gare și execuție s-a acționat în special asupra calității forță — viteză în perioada 15 noiembrie — 15 martie prin 1—2 antrenamente săptămînale la sala de forță folosindu-se în acest scop antrenamentul de circuit ca și asupra rezistenței în regim de viteză în toate celelalte perioade. Pentru a obține rezultate cît mai favorabile toate exercițiile s-au executat în condiții de suplețe și relaxare pe durată scurtă.

Fiind vorba de eforturi de intensitate maximală, cu consum mare de energie nervoasă și musculară în condiții anaerobe, s-a ținut cont atît de insuficiența dezvoltare neuro-musculară a elevelor, datorată vîrstei cît și a necesității obiective de repetare a efortului în condițiile restabilirii complete a capacității de efort, în acest sens pauzele între repetări fiind suficiente pentru refacere (1—5').

Conținutul experimentului.

În cadrul planificării de perspectivă pentru dezvoltarea vitezei s-a ținut cont de vîrsta elevelor și de gradul de instruire, insistîndu-se în primul rînd în fiecare lecție, 5—10' pe exerciții de dezvoltare fizică generală și pe îmbunătățirea de ansamblu a motricității ca bază obiectivă pentru dezvoltarea vitezei în condiții optime.

Atenția principală s-a îndreptat în primul an spre dezvoltarea vitezei de reacție și de execuție (în raport cu cunoștințele și posibilitățile tehnice în acel moment) în principal, și pe viteza de deplasare și execuție în al doilea an (fără a întrerupe lucrul de ansamblu pentru toate formele).

Principalele metode folosite au fost **metoda repetărilor** cu intensități sub maxim, maxim și peste maxim (în condiții ușurate) iar legat de această meetodă au fost folosite și **metoda alternativă** în care s-a urmărit schimbarea regimului de viteză chiar în cadrul acelui exercițiu acționînd cît mai decontractat. **Metoda stafetelor și jocurilor** cu conținut precis axat pe o anumită formă de viteză, totul pe un fond emoțional favorabil. Uneori în raport cu diferențele morfo-funcționale, de vîrstă și valorice s-a folosit și **metoda handicapului** în unele exerciții.

Viteza nespecifică. În perioadele de toamnă — primăvară (trimestrul I—III) în cadrul a 1—2 antrenamente săptămînale s-au folosit de regulă în prima parte a lecției (1/2 oră) exerciții din atletism și jocuri dinamice cu accent pe execuție în viteză maximă folosind

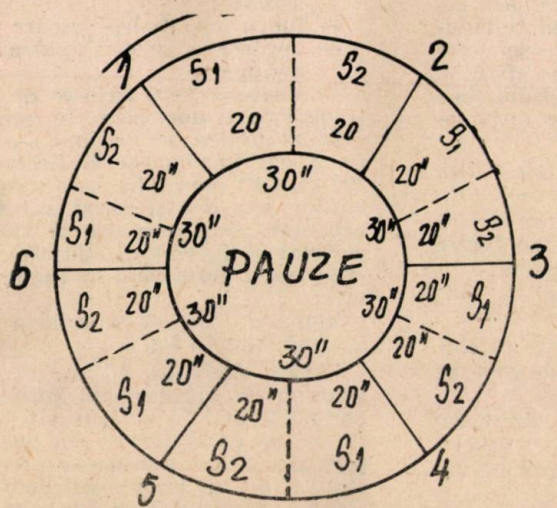


Fig. 2

Circuite pe intervale cu normă standard.

intensități variabile la unele exerciții. Printre cele mai eficiente exerciții folosite din atletism au fost :

— Accelerări pe 10—15 m cu trecere în alergare ușoară. (Se repetă de 4—5 ori cu pauză 1' între ele).

— Din alergare ușoară, pe 40—50 m se execută accelerări bruște la anumite puncte situate din 10 în 10 m (se repetă de 3—4 ori cu pauză 2—3 între ele).

— Accelerări pe loc din poziție joasă numărînd rapid 10—15 pași (se fac 4—5 serii cu pauză de 1' între ele).

— Sărituri scurte din picioare pe distanța de 5—10 m. (se fac 6—8 serii cu pauză de 1—2' între serii).

— O alergare aproximativ 100 m cu 3 intervale de accelerare pe 20 m. pînă la viteza maximă alternate cu distanțe de 20 m. cu viteză maximă 3/4 (se repetă de 2—3 ori cu pauză de 3—5' între serii).

— Alergări lansate pe 30—40 m. alternate cu mers liniștitor 1—2' (se repetă de 4—5 ori).

În alergările accelerate, viteza a crescut pînă la maxim, în timp ce în cele lansate, pînă la 3/4.

Astfel de forme de exerciții din atletism, corespund cu efectul specific din baschet, transferul și adaptarea fiind ușor de realizat.

Dintre jocuri și ștafete cel mai des au fost folosite atît la partea de încălzire cît și după încălzire cele care s-au dovedit mai atractive și eficiente, rezolvînd și problema factorului emotiv, ceea ce mărește foarte mult valoarea exercițiului.

— „Crabii și cravetii" — cu și fără minge (repetata de 6—8 ori — 3"—1').

— „Cursa pe numere" — cu și fără minge (repetat de 3—4 ori de fiecare elevă, cu pauză 1'.

— „Prinde-l pe al treilea" — 5—7' continuu.

— Ștafeta cu și fără minge cu ocolirea unui obstacol (repetat de 3—4 ori cu pauză de 1—2').

— Stafetă cu folosirea diferitelor forme de alergare (cu fața, cu spatele, lateral, etc.). (repetat de 3—4 ori cu pauză 2—3').

În perioada de iarnă s-a pus accentul pe dezvoltarea fizică generală și a calității forță — viteză. lucrîndu-se în sala de forță a școlii unde s-au folosit după partea de încălzire, exerciții diverse din gimnastică de bază și acrobatică (rostogoliri, echilibru, atîrnări, cățărări, etc.). În a doua jumătate a timpului s-a folosit antrenamentul în circuit.

În primul an s-a folosit un circuit cu intervale de 6 exerciții.

1. — Din atîrnat în scară fixă, ridicarea picioarelor întinse la orizontală (6—10 repetări) și apoi a genunchilor suiți la piept (6—10 repetări).

2. — Din șezînd, cu mîinile la ceafă, cu vîrful picioarelor prinse la ultima bară a scării fixe lăsări pe spate și ridicări la verticală (15—20 repetări).

3. — Genoflexiuni cu săritură (15—20 repetări și cu îngreuire 2—5 kg.).

4. — Pase cu mingea medicinală de 2—3 kg. (15—20 repetări).

5. — Urcări alternative cu un picior și celălalt pe trei elemente ale lăzii de gimnastică (15—20 repetări) și cu îngreuire de 2—5 kg.).

6. — Din ghemuit, aruncarea picioarelor paralel înapoi în poziția sprijin pe brațe cu corpul întins și revenire în ghemuit (15—20 execuții).

Efortul a fost încadrat în lucru 20" cu 30" pauză și cu 1—2 repetări a circuitului după o pauză de 5—7'. Lunar s-au modificat 2—3 exerciții din cadrul circuitului introducîndu-se altele ca :

— pase rapide cu mingea la perete;
— pase alternative cu mingea grea și ușoară ;
— lucru cu gantere ușoare ;
— deplasare rapidă în pătrat cu pas adăugat ;
— săritură pe 2 picioare de o parte și de alta a unei bănci de gimnastică.

În al doilea an circuitul s-a repetat de 3 ori lucrîndu-se la fiecare stație 30" cu 30" pauză. La majoritatea exercițiilor s-a dat și norma standard de execuție ceea ce a dus la stimularea elevilor și la creșterea duratei de execuție și a rezistenței în regim de viteză.

Numărul stațiilor și ordinea lor pot fi observate în **fig. 2.**

Viteza specifică. În cadrul tuturor lecțiilor de antrenament indiferent de perioadă, atît în învățare cît și în repetare și perfecționare s-a pus accent permanent pe executarea procedeelor tehnice cu un grad sporit de viteză și atenție, caracterul de întrecere dat unor procedee (pase, dribling, etc.) ca și pauzele folosite pentru odihnă, contribuind decisiv la îmbunătățirea vitezei specifice.

Aceasta s-a realizat în cadrul a cel puțin 2 antrenamente speciale în sezonul rece și 3—4 în celelalte sezoane.

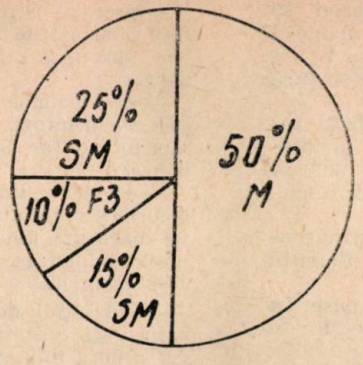


Fig. 4

Diagrama areală circulară privind înzestrarea morfofuncțională a grupei

Gradul de complexitate al exercițiilor a fost în raport cu vîrsta elevelor, cu gradul de instruire, precum și cu progresele realizate. S-a căutat ca pe parcursul pregătirii să se individualizeze efortul, atît prin alcătuirea unor grupe omogene de vîrstă și nivel de pregătire, cît și prin grupe separat cu grupa de elemente (4—5) cu talie mai înaltă.

În toată această perioadă ca principale metode de lucru, au fost folosite metoda repetărilor cu intervale, circuitul tehnico-tactic.

a. — Pentru **viteza de reacție** au fost folosite o serie de exerciții avînd semnal de primire **auditiv** sau **vizual**, legate de mișcarea în teren, diferite poziții de primire a **mingii**, prinderea **mingii**, plecarea la urmărire sau recuperare la panou în prezența coechipierului sau adversarului. Ca teste permanente pentru viteza de reacție au fost folosite standardurile cu semnal vizual, cu plecare din 3 poziții (culcat, șezînd, în picioare cu deplasare cu pas adăugat, dreapta stînga) pe distanțe de 10 m.

Printre cele mai eficiente exerciții folosite permanent în antrenament au fost :

— urmărirea în oglindă a partenerului din față (atacant — apărător, apărător — apărător, atacant — atacant) cu și fără minge în dribling (se repetă de 3—4 ori pe distanțe de 20—30 m. cu pauze de 1—2′ și schimbarea rolului) ;

— prinderea mingiilor aruncate cu fentă de aproape și pasare imediată (se pasează de 6—8 ori rapid folosind 6—8 mingii și se schimbă rolul între jucători);

— „leapșa în doi" cu și fără dribling (se execută 1—2′ cu 1—2′ pauză);

— pe două sau mai multe grupe așezat cu spatele la căderea mingii semnal) aruncate de antrenor sau alt jucător primii se întorc și vor lupta pentru prinderea mingii aruncate pe care o vor pasa la antrenor sau jucător (se fac 6—8 repetări din fiecare jucător);

— starturi în dribling din diferite poziții (culcat înainte, înapoi, șezînd) (se execută 4—6 repetări din fiecare poziție cu 1—2′ pauză);

— joc de brațe și de picioare, cu deplasare înainte-înapoi, dreapta stînga, la diferite semnale vizuale și sonore alternate între ele (se execută 4—6 repetări a 15—20″ cu 1—2′ pauză) ;

— idem cu mingea în dribling;

— din diferite mișcări (genoflexiuni, sărituri cu mingea ; joc de brațe și de picioare, etc.) starturi la semnale diferite pe distanța de 5—8 m. (se fac 4—6 repetări la fiecare formă cu 1′ pauză).

b. — Pentru **viteza de execuție** exercițiile folosite au fost în legătură cu

îmbunătățirea mișcării din teren în raport cu tehnica paselor, cu aruncările la coș, cu driblingul, cu săriturile și cu alte mișcări speciale, cu și fără minge.

Ca teste permanente au fost folosite pasele rapide la perete la distanța de 1,50 m. în timp de 30″ și exercițiul de deplasare a apărătorului în patrat (apărare).

S-au folosit în principal următoarele genuri de exerciții cu eficiență deosebit de utilă :

— cine execută mai multe pase în 20—30″ (se lucrează pe perechi de 2—3 serii cu 1—3′ pauză între serii);

— cine termină mai repede 20—30 pase (se repetă aceleași repetări și pauze de odihnă) ;

— cine face mai repede 10—15 driblinguri pe loc sau în deplasare pe 15—20 m. (se fac 2—3 serii cu pauză de 1—2′ fiecare mînă) (ambidextrie)

— pase în 2 cu 2 mingii (se fac 10—15 pase într-o serie, se repetă 3—4 serii cu pauze 2—3′ între serii);

— pase în cerc cu mai multe mingii (se lucrează 1—2′ cu 1—2′ pauză între serii, se pot face 3—5 serii) ;

— o jucătoare la mijloc, între alte două care au mingii și pasează cu maximum de viteză, alternativ celei din mijloc, obligînd-o să prindă și să paseze imediat (se lucrează 30″ cu pauză de 1—2′ și schimbarea locurilor);

— pase cu peretele (contratimp) sau face mai multe pase 15—30—60″ (se cine face 3—5 serii cu 2—3′ pauză între serii ;

— cine aruncă mai repede și corect 5—10 mingii la coș (contra cronometru) (se fac 3—4 serii cu 1—2′ pauză);

— suveici duble cu schimbarea locurilor și pasarea mingii înainte sau pe diagonală. Se pot introduce și mai multe mingii (se fac serii a 30″, cu 1—2′ pauză între ele);

— exercițiul de contraatac cu 3 jucătoare care stau sub panou, antrenorul aruncă mingea la coș, urmează urmărire la panou și contraatac numai cu pase rapide. Se repetă de 6—8 ori cu pauză de 1—2′ între ele).

— exercțiul de alergare cu schimbare de direcție de la un coș la celălalt cu trecere prin fața unor puncte unde jucătoarea primește și pasează rapid o minge, iar la ultimul punct primește și aruncă la coș din dribling sau din alergare.

c. — Pentru **viteza de deplasare** s-au folosit diverse exerciții specifice pentru îmbunătățirea vitezei, în special sub forma jocurilor de mișcare cu caracter specific, antrenînd viteza diferitelor forme de deplasare în teren.

La acest capitol au fost folosite mai multe teste ca: alergare pe 30 m., dribling pe 30 m., alergare cu schimbarea direcției fără minge printre ja-

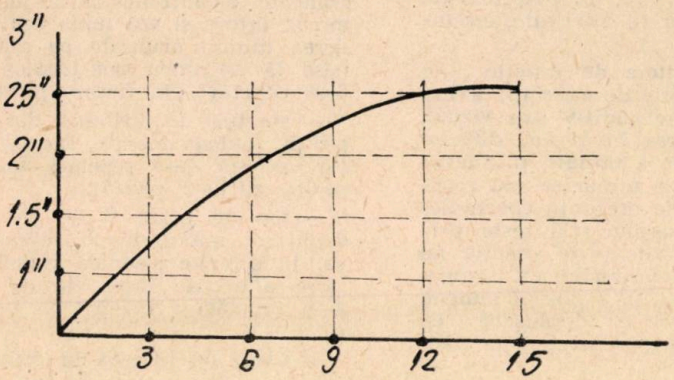


Fig. 5

Diagrama evoluției vitezei în dribling

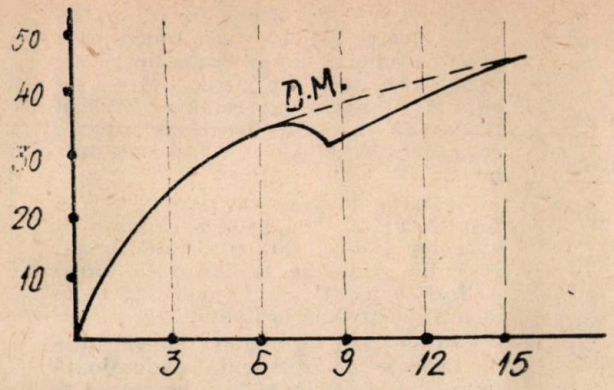


Fig. 6

Diagrama evoluției vitezei de execuție la pase

loane și cu minge în dribling printre jaloane.

Pentru dezvoltarea vitezei de deplasare s-au folosit diferite forme de exerciții simple și complexe, cel mai des cuprinse în antrenament și cu eficiență sporită fiind următoarele :

Jocuri de mișcare

— „urmărirea cu spatele" — două grupe de elevi se urmăresc pe jumătate de teren, alergînd cu spatele (se execută 3—4 serii a 1—2′ cu 1—2′ pauză, inversarea rolurilor).

— „driblingul" — fiecare jucător driblează urmărit de alt jucător tot cu mingea în dribling (se fac serii de 30″—1′ cu pauză de 2—3′ și schimbarea rolurilor).

— sprintul cu schimbări de direcție și piruiete cu și fără minge executată la un punct fix. (se fac 4—6 repetări cu pauză de 1—2′ între ele)

Ștafete specifice.

— Pe 2 șiruri, din joc de brațe și de picioare — alergare, culegerea mingei la 10 m. distanță, dribling, ocolirea unui obstacol și revenirea cu plecarea altui jucător.

Aceleași exrciții dar la întoarcere se pasează întîi mingea și se revine cu spatele (se repetă de 3—4 ori de fiecare jucător).

— Pe două sau mai multe șiruri, primii jucători pleacă în dribling, se așează jos la un punct fix la circa 15—20 m. distanță fără a întrerupe driblingul, se ridică, continuă cursa, ating ținta și se reîntorc în dribling cu mîna stîngă, predînd ștafeta următorului (toate ștafetele se repetă de 4—6 ori de fiecare jucător pauza fiind suficientă pînă la revenirea rîndului).

Au fost folosite exerciții axate în special pe ștarturi, sprinturi forme de deplasare, plecări din diferite poziții, totul în raport cu tehnica și tactica individuală cu adversarul, folosind semnale cît mai diverse.

— ștarturi și sprinturi din diferite poziții de joc frecvente, sub formă de întrecere între 2—3 jucătoare (din poziție fundamentală, după o săritură sau o oprire bruscă). În general semnalul va fi reprezentat de o aruncare la coș sau o pasă (se fac 6—8 repetări cu 1—2′ pauză).

— exercițiul de sprint cu întoarcere — sprint de la linia de fund pînă la linia de aruncări libere, înapoi cu spatele, din nou sprint pînă la linia de aruncări libere, apoi deplasare cu pas adăugat pînă la centru, înapoi cu spatele și de la linia de aruncări libere sprint cu fața pînă la linia de fund a terenului (se execută de 2—3 ori pauză 2—3′).

— 2 jucători se află sub panou — unul sprintează în dribling pînă la centrul terenului, pasează înapoi, se întoarce în sprint și repetă încă o dată sau de 2 ori același lucru (se schimbă jucătorii între ei fiecare făcînd alternativ 2—3 execuții, apoi se face o pauză de 2—3′. Se pot face 2—4 serii).

— la centru terenului se găsesc 5 mingii; jucătorul ia pe rînd cîte o

minge, sprintează în dribling, aruncă la coș, se întoarce rapid și continuă pînă termină mingiile (se execută de 3—4 ori cu pauză 3′ între serii).

— joc 2 la 2 pe tot terenul reprize de 1—2′ cu pauză 3—5′.

— joc normal cu coș valabil numai pe contraatac.

Pentru exprimarea vitezei în contextul complexității jocului au mai fost folosite complexe de exerciții cum ar fi cel prezentat la capitolul „baschet avansat" din lucrarea „selecția în sport", care a fost folosit alături de alț exerciții complex, propriu, ca teste permanente.

De asemeni, pentru a avea o viziune mai clară asupra dezvoltării calităților motrice în general și a vitezei în special, periodic s-a testat evoluția detentei, calitatea complexă importantă de forță, viteza cu implicații largi în efortul de dezvoltare a vitezei.

Prelucrarea și interpretarea rezultatelor

Probele și normele de control au fost trecute de regulă din trei în trei luni în timpul anului școlar pentru o mai precisă evidență a progresului sau a lipsei de evoluție a subiecților din grupă.

În toate anexele (la autor) apar rezultatele cronometrate sau măsurate în cadrul diferitelor testări vizînd viteza sub diferitele ei forme și în cadrul unor exerciții diferite cu formă și scop.

În anexa 1 apar rezultatele la testele de selecție pentru începători din lucrarea „selecția în sport". Se observă că la probele de viteză (50 m. și naveta) elevele de 10 ani îndeplinesc toate baremurile iar la vîrsta de 11 ani numai trei nu îndeplinesc cu 1—3 zecimi dar acestea au gabarit crescut (1,70—1,78 m.) sînt lipsite de forță, ceva mai lente dar cu perspective bune.

Proba de lungime de pe loc, deși a fost trecută de majoritatea elevilor cu excepția a două din grupa de 10 ani și 5 din grupa de 11 ani arată totuși o lipsă evidentă de forță viteză normele fiind trecute la limită.

Elevele s-au prezentat relativ bine la probele de rezistență abdominală (numai 2 n-au îndeplinit baremul) și la mobilitatea cocsofemorală.

S-au dovedit deficitare probele de rezistență și de aruncarea mingei de oină, demonstrînd totuși lipsuri în pregătirea de bază din cadrul școlii (cu excepția a 2 fete care au lucrat în clasele 3—4 cu profesori de specialitate), indici mai scăzuți de forță și rezistență generală și o tehnică deficitară în azvîrlirea mingei de oină.

Comparativ cu unele rezultate obținute în țară la probele de viteză (50 m. și navetă) găsite în chestionarele trimise de la unele centre din țară cu care am luat legătura, rezultatele la proba de 50 m. sînt evident mai bune cu aproximativ 5 zecimi pînă la o secundă și cu 2—3) zecimi mai bune la proba de navetă ceea ce demonstrează o bună viteză nativă la fetele selecționate.

Pe baza normelor de selecție trecute și a luării în considerație a celorlalte

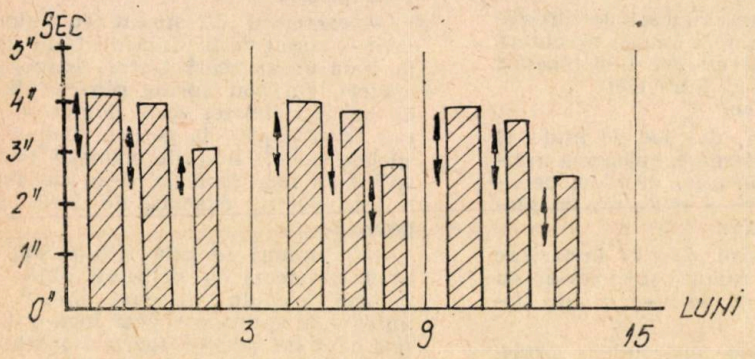


Fig. 7

Diagrama vitezei specifice la complexe tehnice și oprire

elemente importante (talia, lungimea segmentelor și în special a brațelor, alte caracteristici morfo-funcționale). putem aprecia că din grupa respectivă de eleve 10% au o înzestrare foarte bună, 15% superioară mediei, 50% medie și 25% sub medie (conform diagramei areale circulare prezentată în **fig. 4).**

În cadrul anexei 2 unde sînt cuprinse testele pentru viteză și deplasare, se observă :

— la 6 luni, o foarte mică îmbunătățire a vitezei fără minge (30 m.).

— nu s-a făcut nici un progres la viteza de dribling cu mingea (controlul mai slab al mingei) deoarece în această perioadă s-a pus accent pe exerciții nespecifice și în special din atletism și jocuri dinamice.

— la proba de viteză specifică cu schimbarea direcției se observă îmbunătățiri la fiecare 6 luni (1—2″).

— la proba de viteză în dribling se observă o creștere foarte bună a rezultatelor după 12 luni (2—2,5 zecimi) datorită exercițiilor cu caracter specific pentru dezvoltarea vitezei și îmbunătățirii tehnicii (conf. diagramei din **fig. 5).**

În general, după perioadele de iarnă, nu am observat progres la alergarea minge, ci doar mici diferențe la cea cu mingea. Aceasta se datorește fără îndoială lucrului exat pe dezvoltarea fizică generală, forță și rezistență generală, efectuată în perioada de iarnă. În perioada sezonului primăvară — toamnă, rezultatele se îmbunătățesc mult datorită creșterii vitezei, forței, îndemînării și tehnicii acumulate în această perioadă prin numeroase exerciții cu caracter specific.

Se poate observa că elevele care au absentat anumite perioade, și în special în perioada toamnă — primăvară, nu au făcut progrese, sau chiar au regresat.

Viteza de execuție a paselor a fost testată din 3 în 3 luni. Se observă în cadrul anexei 3 o îmbunătățire permanentă a numărului de execuții în special după perioada de iarnă a trimestrului II cînd s-a lucrat mult cu accent pe forță — viteză în cadrul circuitelor, folosindu-se în acest scop mingii medicinale de diferite greutăți.

În perioadele de toamnă se observă o stagnare sau un ușor regres datorită lipsei de continuitate în pregătire pe perioada de vară, cu excepția unor eleve (M. D.: P. E. ; T.M.) care au mers în tabăra M.E.I. sau a unei eleve ce practica în paralel probe de aruncări în atletism (D. M.) **fig. 6).**

Anexa 4 cuprinde trei probe pentru viteza de reacție, la care se observă îmbunătățiri mici dar utile, datorate dezvoltării forței generale din care în special cea abdominală a crescut corespunzător. La testele date iarna s-a observat că rezultatele au fost mai bune după o săptămînă de vacanță în care s-au efectuat exerciții foarte ușoare, odihna avînd mare influență asupra vitezei de reacție.

În anexele 5 și 7 apar testele privind viteza specifică în cadrul probei de apărare și în două complexe de exerciții (unul F.R.B. — C.N.E.F.S. și unul propriu) în care nu s-a ținut cont de marcarea coșului ci numai de viteza de execuție și deplasare, ușurîndu-se și modul de preluare a mingii.

Se observă îmbunătățiri permanente între 0,5″ la 3 luni și pînă la 1,6″ în 15 luni, datorate în special progresului realizat pe linia tehnicii în viteză din cadrul complexului și a calității forță-viteză în proba de apărare.

În cadrul anexei 6 se poate urmări progresul detentei ca principală calitate de forță viteză și a celorlalte calități motrice.

Se poate observa un progres mic, dar permanent în special după perioada trimestrului II cu antrenamente săptămînale la sala de forță, în cadrul circuitelor, cu numeroase exerciții dinamice pentru forță viteză. Evidenta lipsă de progres se manifestă tot la elevele care au absentat în perioada trimestrului II. Rezultatele obținute pe parcursul unui an și jumătate cuprinse în cadrul unei progresii de 6—10 cm. pot fi socotite mulțumitoare, mai ales că s-a lucrat intenționat în cadrul unui regim normal de 3 antrenamente săptămînale, conform programei școlare și în condiții normale, întîlnite la majoritatea unităților școlare de acest gen.

Deși în cadrul experimentului nu s-a urmărit în mod direct comparația cu o grupă martor, autorul avînd o grupă de fete și una de băieți, s-au putut face totuși cîteva comparații la unele probe cu alte grupe avansate (mai mari cu 1—2 ani) din aceiași unitate.

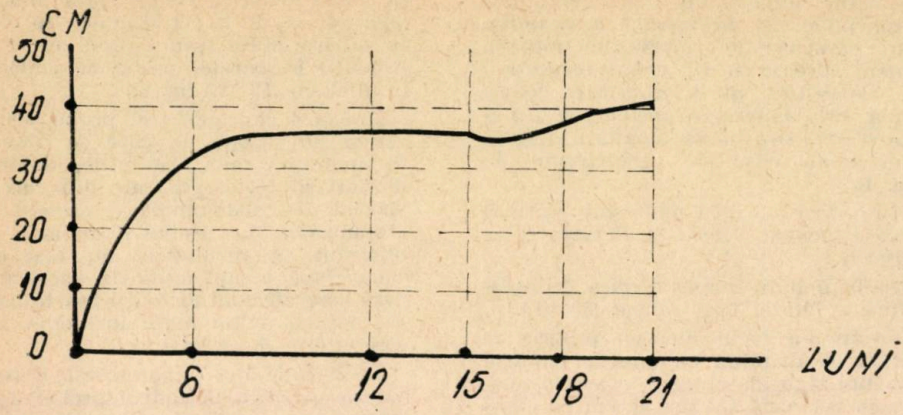


Fig. 8

Diograma evolutiei detentei

Pe baza experimentării grafice a lui R. Thomas (după Epuran) din fig. 9, influența variabilei independente reprezentată de diferența dintre y—x s-a dovedit edificatoare pe probe cum ar fi: proba de dribling, unde y—x=2″ (medie) și la proba complexului F.R.B. unde y—x=3″ (medie) ieșind în evidență accentul pus pe viteza de execuție și deplasare, pe tehnica în viteză în special la grupa experimentală.

La proba de viteză fără minge, rezultatele au fost mai bune la grupa martor în medie cu 2—2,5". Acest lucru, arată că pe de o parte diferența de vîrstă (1—2 ani) și posibilități fizice, iar pe de altă parte faptul că la grupa experimentală s-a insistat mai mult în pregătire pe formele specifice de deplasare în raport cu tehnica, mai puțin pe viteza pură de deplasare, fapt reieșit și din diferențele existente în favoarea grupei experimentale la proba de dribling în viteză și la complex și în favoarea grupei alese ca martor la proba de viteză fără minge printre jaloane.

Utilizarea metodelor și mijloacelor folosite în cadrul experimentului la această grupă de fete de 10—14 ani se dovedește și dacă facem o comparație cu rezultatele obținute cu 9 ani în urmă la o grupă de junioare de 16—18 ani, unele norme fiind destul de apropiate și diferențele relativ mici

Aceasta dovedește necesitatea începerii de timpuriu a pregătirii pentru viteză, rezultatele la vîrsta de 18—20 ani putînd fi mult superioare dar condiționate de o pregătire timpurie atletică, complexă, axată pe educarea și perfecționarea vitezei generale, dar în special pe cea specifică în raport cu cerințele tehnicii și tacticii moderne.

Concluzii.

Experimentul a dovedit justețea premizelor referitoare la selecția și pregătirea fetelor pentru baschetul de performanță în general, cît și pentru tema noastră restrînsă la selecția și pregătirea fetelor între 10—18 ani pe baza dezvoltării intensive a calităților motrice și **în** special a vitezei

Cu privire la concepție și metodică.

Rezultatele probelor de control ca și comportarea în competiții amicale sau oficiale dovedesc că metodele și mijloacele folosite în experiment au contribuit la dezvoltarea vitezei sportivelor din grupa experimentală.

S-au verificat ipotezele că pentru obținerea unor rezultate superioare este necesar ca metodele și mijloacele nespecifice sau specifice să fie aplicate în funcție de particularitățile individuale, de nivelul de pregătire fizică generală, de pregătirea tehnico-tactică, de planul și obiectivele de perspectivă a sportivilor.

Experimentul a confirmat și a întărit valoarea unor indicații metodice utile pentru îmbunătățirea vitezei ca de exemplu :

	SITUAȚIE	REZULTAT
GRUPUL 1	A	X
GRUPUL 2	A + V.J	Y

Fig. 9

Exprimare grafică Thomas (după EDURAN)

— viteza în genere și îndeosebi viteza de reacție și de execuție se pot îmbunătăți prin mărirea frecvenței cu care excitația externă sau internă acționează în unitatea de timp. Se recomandă deci semnale, comenzi, ritmuri, atenție, decizie, voință, în exerciții care să favorizeze mărirea frecvenței mișcărilor.

Pentru depășirea pragului de frecvență a excitației în unitatea de timp s-a dovedit util antrenamentul în condiții ușurate (reducerea greutății materialelor, a amplitudinii mișcărilor, alergarea la vale, etc.) sau folosirea, unor forțe ajutătoare externe ca : vînt din spate, adversar mai rapid, etc.

— viteza de repetiție și de alergare fiind de intensitate maximală nu trebuie să fie menținută mult timp din cauza consumului de energie nervoasă și musculară și a efortului în condiții anaerobe.

— lucrul pentru viteza de reacție și de execuție trebuie făcut în condiții de suplețe și relaxare parțială, în serii cu durată scurtă, oprind efortul înainte de apariția încordării și oboselii.

Apare evident că viteza este calitatea mai mult decît altele care cer o dotare naturală și o metodică de pregătire timpurie îndelungată și de o înaltă individualizare.

Cu privire la selecție.

Selecția fetelor cu aptitudini pentru viteză condiționează în mod preponrent formarea de jucătoare eficiente în baschet.

Desigur este foarte important dacă fetele cu aptitudini deosebite pentru viteză sînt atrase recrutate, testate, selecționate de la o vîrstă precoce de 6—10 ani sau chiar mai de timpuriu.

La fetele foarte înalte, referindu-ne îndeosebi la viteză, aceasta este mult condiționată de armonia calităților fizice și îndeosebi de forța generală și de îndemînarea multilaterală.

Dacă trec cu succes probele selecțiilor, ele trebuie să fie supuse continuu unei pregătiri individualizate, științifice, pentru a completa sau corecta, ceea ce nu concordă cu cerințele motricității, tehnicii și tacticii baschetului feminin modern, dinamic și rapid.

Datele probelor și normelor de control în cadrul experimentului au demonstrat la grupa de fete începătoare valori inițiale sub cerințe la unele probe de pregătire fizică generală (datorită insuficientei pregătiri de bază în școală, în special la nivelul claselor I—IV), valori bune la probele de viteză (de alergare și specifică) cît și la probele de rezistență și mobilitate. Aceste observații confirmate și de ultima cercetare din 1977 privind trecerea probelor și normelor de control pe plan național la grupele de începători și avansați, efectuată de centrul de cercetări al C.N.E.F.S. la care au contribuit cu date și specialiștii școlii noastre, inclusiv autorul, ne pot conduce la concluzia că fetele din perioada vîrstei 10—14 ani au bune calități de viteză care pot fi menținute, dezvoltate și valorificate prin pregătirea generală, multilaterală și specifică în cursul junioratului și senioratului în vederea exprimării unui joc axat în special pe viteză exprimată variat și complex.

În ceea ce privește testele și normele pentru selecția inițială și pentru selecțiile succesive de verificare a fetelor de 10—14 ani considerăm că este

necesar să se testeze din nou și să se revizuiască normele actuale adăugînd și unele teste noi, care să investigheze mai obiectiv unele calități, particularități și necesități, specifice baschetului, printre care :

— 30 m. (în loc de 50 m.);
— lungime de pe loc ;
— pentasalt cu elan ;
— sărituri peste un obstacol de 15—20 cm. timp de 10—20″;
— viteză de reacție cu plecare din 3 poziții (culcat, șezînd în picioare, cu ușoară alergare pe loc sau deplasare cu adăugat dreapta stînga) ;
— pase la perete de 30″, distanță 1,50 m. ;
— deplasare cu caracter specific de 10 m. executat de 4 ori astfel : sprint cu fața, înapoi cu spatele, din nou 5 m. deplasare cu pas adăugat, piruetă și înapoi următorii 5 m. tot cu pas adăugat, înapoi ultimii 5 m. sprint normal și oprirea cronometrului;
— un complex tehnico-tactic accesibil care să cuprindă dribling pasă, 1—2 piruete, o aruncare la coș din dribing, o urmărire la panou.

Tot astfel credem că trebuie revizuită restructurată și adaptată programarea și metodica pregătirii fetelor de 10—14 ani (junioare III). Rezultatele unei experimentări generalizate ar putea pune bazele selecției și pregătirii fetelor de 10—14 ani, pentru realizarea unui baschet de înaltă performanță caracterizat de viteză.

Va fi necesar să se extindă experimentul la întreaga masă a elevelor din unitățile care formează baza de masă pentru baschetul de performanță, astfel ca pe baza concluziilor noastre și a contribuției și concluziilor altor tehnicieni să se stabilească un sistem de probe și norme de control, cu baze reale și eficiente pentru selcția viitoarelor sportive de înaltă performanță.

M. COJOCARU : Contributions á la conception de la sélection et de l'entraînement au basketball des jeunes filles âgées de 10 á 18 ans

La base de la recherche repose sur une série d'observations sur le basketball féminin de performance et sur les posibilités de progrès des élèves âgées de 10 à 18 ans des clubs sportifs scolaires, qui constituent la base de masse du basketball de performance.

Les résultats des confrontations internationales de basketball féminin ont mis en relief, une fois de plus, les exigences indispensables des qualités motrices complexes — surtout la viteze et l'habileté — que doiven posséder toutes les joueuses de basketball.

On considère que la vitesse est l'un des facteurs déterminants qui peuvent contribuer à la hausse du niveau d'ensemble du basketball féminin roumain.

L'actuelle expérimentation vise à l'extension de l'aspect du problème, en considérant que l'entraînement à la vitesse représente un chapitre complexe et particulièrement important pour l'entraînement athlétique en général et pour les jeux sportifs en particulier.

L'étude et les expérimentation effectuées pendant une période d'appréciation de deux ans, se réfèrent à toutes le formes de vitesse du basketball, notamment: la vitesse de réaction, la vitesse d'exécution, la vitesse de déplacement, la détente (force-vitesse), ainsi qu'à l'influence de ce genre d'entraînement sur des qualités à caractère neuro-psychique, par exemple : la perception, l'analyse la décision. l'anticipation.

Grâce à la multitude de ses informations, l'ouvrage offre de multiples possibilités de développement des qualités physiques des jeunes filles âgées de 10 à 18 ans, pour le basketball.

M. COJOCARU : Contributions to the Views on Basketball Selection and Training of Young Girls Aged from 10 to 18

Underlying the experiment were a number of remarks on femal basketball performance and the possibilities of progress in such terms of young girls aged from 10 to 18 belonging to sporting clubs on whom performance basketball relies.

International female competitions have shown that from among the complex motive qualities imposed on all the players, speed and skill prevail.

Speed is one of the decisive factors that should be given great attention in Romanian female basketball playing.

(Continuare în pag. 30)

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÂNT

STADIUL DE DEZVOLTARE AL ACTIVITĂȚII SPORTIVE DE PERFORMANȚĂ DIN CLUBURILE UNIVERSITARE LA ÎNCHEIEREA ANULUI 1986

Prof. MIRCEA POPESCU

În urmă cu 20 de ani, prin instrucțiunile comune ale M.E.I., CNEFS și UASCR nr. 36106/1966, de aplicare a HCM nr. 1605/1965, se punea în aplicare o cerință mai veche de reorganizare a sportului universitar, prin crearea la nivelul instituțiilor de învățămînt superior a unor cluburi sportive, integrate organic în actvitatea și viața acestora.

Cele 37 de cluburi sportive universitare constituite cu acest prilej la care ulterior s-a adăugat și alte 4 asociații sportive în centrele universitare noi înființate, preluau, iar ulterior aveau să dezvolte activitatea vechilor cluburi „Știința" existente la nivelul marilor centre universitare.

Deși pe alocuri începuturile au fost timide, în scurtă vreme o mare parte a acestora s-au consolidat și afirmat ca unități puternice în sportul de performanță.

Drumul parcurs de rețeaua sportivă universitară, cu unele extinderi sau comasări survenite, pe parcurs, trebuie privit în concordanță cu evoluția rețelei instituțiilor de învățămînt superior din țara noastră precum și a necesității obiective de continuă perfecționare organizatorică și de conținut a acesteia.

În această idee trebuie înțeleasă constituirea în prima perioadă, a unor cluburi pe ramură de sport de sine stătătoare; Clubul Atletic Universitar și Clubul Nautic Universitar din București (1968), Clubul de Fotbal „Sportul Studențesc București (1971), Clubul de Fotbal „Politehnica" Iași și cluburile atletice școlare-universitare din Timișoara și Cluj-Napoca (1974).

Ulterior, începînd cu anul 1978, prin comasarea la nivelul unor centre universitare a unor instituții de învățămînt superior, s-a procedat și la fuzionarea cluburilor sportive în cluburi unice (C.S.U. Galați, C.SU. Brașov, C.S.U. Tg. Mureș, C.S.U. Pitești, C.SU. Baia Mare) iar cluburile mici și fără perspective deosebite de afirmare au fost comasate la nivel de cenrtu universitar, drept urmare numărul acestora restrîngîndu-se de la 42 în 1974, la 31 în 1978, 26 în 1982 și la 19 în 1986.

În scopul valorificării cu eficiență sporită a potențialului material și uman existent, la nivelul centrelor universitare au fost create ulterior, prin comasare secții unice pe ramură de sport, numărul acestora evoluînd de la 148 în 1976 la 118 în 1982 și la 86 în 1986, în paralel cu aceasta reducîndu-se și o serie de echipe divizionare B.

Se poate aprecia că în perioada celor 20 de ani de activitate, rețeaua sportivă universitară a parcurs o primă etapă de dezvoltare cantitativă și de tatonări organizatorice, urmată de o etapă nouă — cea a consolidării organizatorice, a dezvoltării și perfecționării calitative.

Drept urmare, după 20 de ani de existență (unele dintre acestea cu tradiții de peste 60 de ani de activitate — U. Cluj Napoca, Poli Timișoara și IEFS București) reprezintă unități puternice, cu puternice nuclee de sportivi și de simpatizanți, cu rezultate înscrise cu majuscule în Cartea de aur a sportului românesc contemporan.

În această perioadă fructuoasă, sportul universitar și-a adus an de an contribuția la ridicarea nivelului performanțelor pe plan intern, cît și la afirmarea sportului românesc pe plan internațional (Jocuri olimpice de vară, Campionate mondiale, europene, balcanice, Concursul „Prietenia" și alte competiții de amploare).

Educație fizică și sport, nr. 7, 1987, pag. 23

EFICIENTA ACTIVITĂȚII PE RAMURI DE SPORT ÎN 1986

Nr. crt.	RAMURA SPORTIVĂ	Ppunctaj activitate		Total puncte
		Internă	Internațională	
I. SPORTURI OLIMPICE DE VARĂ				
1	Atletism	262,90	307,82	570,72
2	Baschet	67,90	157,14	225,04
3	Canotaj	139,65	349,29	488,94
4	Caiac-canoe	34,00	46,00	80,00
5	Fotbal	98,70	286,00	384,70
6	Handbal	76,00	167,58	243,58
7	Judo	38,00	67,00	105,00
8	Pentatlon	10,00	10,00	20,00
9	Polo	9,80	28,53	38,33
10	Scrimă	75,00	37,00	112,00
11	Tir	121,00	54,98	175,98
12	Volei	81,70	105,53	187,23
13	Yahting	47,00	24,00	71,00
II. SPORTURI OLIMPICE DE IARNĂ				
14	Bob	12,00	26,00	38,00
15	Hochei pe gheață	10,00	10,00	20,00
16	Schi	12,00	-	12,00
III. ALTE SPORTURI				
17	Alpinism	14,00	5,00	19,00
18	Automobilism	6,00	-	6,00
19	Modelism	67,00	27,00	94,00
20	Orientare sportivă	34,00	25,00	59,00
21	Rugby	91,40	108,40	199,80
22	Șah	81,50	171,68	253,18
23	Tenis de cîmp	41,50	6,00	47,50
24	Tenis de masă	71,75	91,50	163,25
TOTAL		1502,80	2111,45	3614,25

Totodată, reprezentativele studenţeşti ale României au cucerit numeroase titluri de campioni, în creştere de la o ediţie la alta, în cadrul Jocurilor Mondiale Universitare, campionatelor mondiale studenţeşti de handbal masculin, a campionatelor europene studenţeşti de fotbal sau a altor concursuri organizate sub egida FISU.

În activitatea internă, la baschet, handbal sau volei feminin — echipele studenţeşti deţin supremaţia iar la fotbal, tenis de masă, şah, atletism, canotaj, yahting sportivii studenţi se înscriu de fiecare dată printre principalii protagonişti ai întrecerilor.

Cu plusurile şi minusurile sale, sportul universitar de performanţă se înscrie cu o contribuţie însemnată în dezvoltarea sportului românesc.

1. Date de sinteză privind activitatea sportivă universitară în anul 1986 (elemente de extensie).

În anul 1986 activitatea sportivă de performanţă a fost reprezentată prin 19 cluburi universitare, în cadrul cărora au activat 86 de secţii nominalizate, dintre care : **15 — de nivel olimpic** (cele mai multe la atletism — 5, canotaj şi fotbal — cîte 3, iar pe cluburi : Poli. Timişoara — 3, Ştiinţa Bacău, IEFS, Univ. Craiova şi U. Cluj-Napoca — cîte 2) ; **17 de nivel internaţional** (cele mai multe la tir — 4 iar pe cluburi, cîte 3 — C.S.U. Galaţi, U. Cluj-N., Polit. Bucureşti, Polit. Iaşi) ; **53/de nivel naţional.** Menţionăm că secţiile pe ramură de sport sînt comasate pe secţii unice la nivel de centre universitare, practic acestea reunind întreg potenţialul studenţesc din centrele respective.

În cadrul acestora, au activat 4186 sportivi legitimaţi (cei mai mulţi la fotbal — 11000, atletism, — 412), iar pe cluburi, la Poli. Timişoara — 517, U, Cluj-N. — 4600, Polit. Iaşi — 426, Polit. Bucureşti — 41);

Din totalul sportivilor legitimaţi, un număr de 1037 deţin categorii superioare de clasificare (cei mai mulţi la şah — 129, rugbh —114, atletism — 111 iar pe cluburi : Poli. Timişoara — 145, CSU Construcţii — 130, Polit. Bucureşti — 124) ;

În întrecerile divizionare au participat 66 echipe studenţeşti, din care 40 în divizia A (cele mai multe la baschet — 7 şi rugbi — 6 iar pe cluburi: U Craiova şi U. Cluj-N. — cîte 6; Poli. Timişoara şi Polit. Bucureşti — cîte 5). La acestea se adaugă un număr de 26 echipe divizionare B.

Sub aspect organizatoric, trebuie să menţionăm, totodată faptul că aplicînd şi în activitatea sportivă cerinţa integrării cu producţia şi cercetarea, o serie de secţii din cluburile universtare activează în directă cooperare, prin fuziune cu secţii similare din cadrul unor mari întreprinderi industriale, cu care instituţiile de învăţămînt superior întreţin relaţii directe de colaborare.

Aşa se explică faptul că 19 din cele 66 echipe divizionare studenţeşti, activează în sistem de fuzionare cu secţii similare din cadrul unor unităţi sportive şcolare sau sindicale, valorificînd astfel cu eficienţă sporită potenţialul material şi uman de care dispun.

2. Aprecieri asupra rezultatelor obţinute în 1986 :

a) **În activitatea internă :**

Prezente în întrecerile organizate la nivelul republican la un număr de 24 ramuri de sport, cluburile universitare au cucerit un număr de 216 locuri I—III, din care 68, locuri I, 69 — locuri II şi 79 — locuri III (la loc de frunte situîndu-se cluburile Univ. Craiova — 38, Poli. Timişoara — 66, LEFS şi C.S.U. — Galaţi — cîte 21).

În acest an două echipe feminine studenţeşti cuceresc a 7-a oară titlurile de campion naţional (Ştiinţa Bacău — la handbal şi U—C.S.S. Viitorul Cluj-Napoca — la baschet). Dacă la acestea adăugăm titlul de campioană cucerit de Univ.-C.F.R. Craiova — la volei fete şi clasarea pe locul II a echipei C.S.U. — I.M.N. Galaţi, de asemenea la volei fete, realizăm faptul că în sportul universitar echipele feminine sînt mai competitive decît cele masculine (vezi retrogradările din divizia A ale echipelor masculine Poli. Timişoara — fotbal, C.S.U. — Oţelul Galaţi — baschet C.S.U. Alumina Oradea — volei).

În rîndul echipelor care s-au detaşat prin rezultatele obţinute în campionatul trecut se situează de asemenea, Sportul studenţesc Bucureşti — fotbal

EFICIENȚA ACTIVITĂȚII DESFĂȘURATE DE CLUBURI UNIVERSITARE - 1986

Nr. crt.	DENUMIREA CLUBULUI	Punctaj activitate		Total
		Internă	Internațională	
1	C.S.U. Construcții Buc.	116,80	436,34	553,14
2	Universitatea Craiova	147,50	358,14	505,64
3	Politehnica Timișoara	248,65	225,49	474,14
4	„U." Cluj - Napoca	150,60	247,06	397,66
5	Politehnica București	106,90	173,88	280,78
6	Politehnica Iași	100,00	144,37	244,37
7	Știința Bacău	74,60	169,58	244,18
8	I.E.F.S. București	154,00	87,99	241,99
9	C.S.U. Brașov	122,00	44,00	160,00
10	C.S.U. Galați	92,00	73,31	165,31
11	F.C. Sportul Stud. Buc.	36,00	93,00	129,00
12	Știința Constanța	73,75	25,88	99,63
13	Știința Baia-Mare	13,30	12,00	25,30
14	C.S.U. I.P.G. Ploiești	16,30	7,00	23,30
15	C.S.U. Oradea	11,30	7,41	18,71
16	Știința Petroșani	18,10	-	18,10
17	C.S.U. Tg. Mureș	11,00	6,00	17,00
18	C.S.U. Sibiu	7,00	-	7,00
19	C.S.U. Pitești	3,00	-	3,00
TOTAL		1502,80	2111,45	3614,25

(locul II), Univ. — A.S.A. Craiova — tenis de masă, și Politehnica București — șah, ambele clasate pe locul I, Poli Timișoara — handbal (locul III).

În Cupa României, echipele Știința Bacău — handbal fete — și Poli Timișoara — handbal masculin, se clasează pe locul I iar echipa Știința — CEMIN Baia Mare — rugbi este finalistă.

Rezultate meritorii au obținut, de asemenea, secția de canotaj Poli. Timișoara (19 locuri I—III), de atletism C.S.M. — Univ. Craiova (19), și Poli. Timișoara (15), Univ. — A.S.A. Craiova (tenis de masă — 17), C.S.U. Brașov — tir (II), C.S.U. Galați — modelism (15), Poli. Iași — judo (4).

Un număr de peste 50 sportivi din cluburile universitare se situează prin-

tre cei mai buni din țară în sporturile respective, iar atleții Nicu Roată, Doina Melinte, Tamara Jude au stabilit valoroase recorduri naționale.

Cu activitate și rezultate în scădere față de anii anteriori se prezintă disciplinele tir, șah, scrimă, yahting, judo și schi.

Pînă mai ieri echipa de fotbal Universitatea Craiova se afirma ca una dintre cele mai redutabile echipe românești și chiar de pe continent, cu rezultate în premieră pentru fotbalul din țara noastră, în turul campionatului încheiat în 1986 echipa studenților din Bănie se zbate în cea de a doua jumătate a clasamentului.

Este un fapt tot mai frecvent că an de an, o serie de elemente de certă valoare se transferă din cluburile universitare la alte unități sportive. Drept urmare și de la echipa studenților din Craiova rînd pe rînd s-au transferat Donose și Crișan, Balaci și Țicleanu, Ștefănescu și Cîrțu și, în sfîrșit, Cămătaru.

b) **În activitatea internațională**

În cadrul loturilor reprezentative au fost cuprinși un număr de 233 sportivi din cluburile universitare (148 în loturile olimpice și 85 — în loturile de tineret și juniori). O reprezentare mai consistentă au avut disciplinele : fotbal (15+17), canotaj (21+4), atletism (18+5), baschet (9+13), handbal (15+7), șah (21+1), iar dintre cluburi : C.S.U. Construcții (22+17), Univ. Craiova (24+16), Poli. Timișoara (17+10), P. Cluj-Napoca (12+20), Polit. Iași (9+7).

Reprezentat printr-un număr sporit de sportivi în loturile reprezentative, sportul universitar și-a adus și de astă dată aportul său, deloc neglijabil, la rezultatele obținute de sportul românesc în marile confruntări internaționale oficiale ale anului. Cu peste 130 sportivi participanți din cluburile studențești, au cucerit direct sau prin contribuție, un număr de 37 medalii, dintre care 9 — aur, 10 — argint și 18 — bronz. Pe competiții, medaliile sus-menționate se repartizează astfel : 4 medalii — în cadrul campionatelor mondiale, 4 — europene, 22 — balcanice, 7 — concurs „Prietenia" ;

Echipele de club Știința Bacău — handbal fete și UCSS Viitorul Cluj-Napoca — baschet fete, participante în Cupa campionilor europeni au avut prestații valoroase clasîndu-se în final pe locul II, respectiv în primele 8 echipe din Europa iar atleții Doina Melinte, Mariana Stănescu și Sorin Matei se situează pe locuri fruntașe în clasamentele anului întocmite de I.A.A.F.

3. **Eficiența activității desfășurate în 1986**

Păstrînd sistemul de punctaj elaborat în urmă cu 3 ani, prin care s-a urmărit obiectivizarea (prin transformarea în puncte) a principalilor indicatori de referință specifici pentru aprecierea activității sportive de performanță (interne și internaționale), s-au obținut cifre reale pe baza cărora se poate aprecia eficiența activității desfășurate (atît pe cluburi și pe ramuri de sport) și, totodată, dinamica evoluției de la un an la altul de la o etapă la alta.

Pe ansamblul activității desfășurate activitatea anului 1986 totalizează 3614,25 pct. (1502,80 — în activitatea internă și 2111,45 — în activitatea internațională), cifre aflate în ușoară scădere față de ultimii 2 ani de cînd se aplică acest sistem de calcul și de apreciere a eficienței activității din cluburile universitare.

Prin contribuția la punctajul general de eficiență realizat în anul 1986, pe baza căruia a fost întocmit clasamentul neoficial al cluburilor sportive universitare pe primele locuri se situează în ordine :

1. C.S.U. Construcții București	— 553,14 pct.	— 15,3%
2. Univ. Craiova	— 505,65 pct.	— 13,9%
3. Poli. Timișoara	— 474,14 pct.	— 13,1%
4. U. Cluj-Napoca	— 397,66 pct.	— 11,0%
5. Poli. București	— 280,78 pct.	— 7,7%
6. Politehnica Iași	— 244,37 pct.	— 6,76%
7. Știința Bacău	— 244,18 pct.	— 6,75%

O analiză atentă asupra contribuției pe cluburi, ne oferă constatarea că primele 3 cluburi realizează peste 50% din eficiența de ansamblu, următoarele 3 cluburi — peste 25%, în timp ce restul de 13 cluburi realizează în total sub 25% puncte.

DATE DE SINTEZĂ

privind volumul și valoarea activității sportive universitare, în dinamica pe perioada 1966-1986

Anii de apreciere a evoluției	INDICATORII DE REFERINȚĂ										
	Unități sportive universitare	Secții de nivel RSR	Total sportivi legitimați	Sportivi cu categorii superioare de clasificare	Echipe divizionare A	Loturi I-III în campionatul RSR	Sportivi selecționați în loturile naționale	Număr studenți participanți la medalii			
								Olimpice	Mondiale	Europene	Balcanice
1966	39	75	5146	579	31	109	181	x	1	3	6
1968	41	131	7647	818	40	169	301	-	-	11	11
1970	41	124	7527	1066	49	212	292	x	-	5	14
1972	42	143	7642	1252	58	254	360	6	1	13	23
1974	42	142	7611	1436	70	258	304	x	2	9	32
1976	41	148	7872	1420	64	321	425	3	-	8	23
1978	31	106	6034	1292	64	275	443	x	3	8	31
1980	26	108	5601	1513	70	361	433	6	2	11	29
1982	26	117	5200	1239	45	260	257	x	10	10	66
1984	19	94	4878	1151	45	220	232	16	5	16	49
1986	19	86	4166	1037	40	216	148	x	6	15	39

Cele mai modeste procentaje de eficiență le înregistrează în ordine cluburile C.S.U. Pitești (0,08%), C.S.U. Tg. Mureș (0,47%), Știința Petroșani (0,50%), C.S.U. Oradea (0,51%), I.P.G. Ploiești (0,64%), Știința Baia Mare (0,70%).

Față de anul precedent, procentaje în vizibilă scădere au realizat cluburile Știința Bacău (6,75 față de 12,26%), C.S.U. Galați (4,2 față de 9,7%), I.E.F.S. București (6,7 față de 8,6%).

Din analiza contribuției pe ramuri de sport, se constată pozițiile fruntașe ocupate în ordine de unele discipline olimpice — atletism (570,72 pct. — 16%), canotaj (488,94 — 13,5%), fotbal (384 — 10,5%), handbal (243,58 — 6,7%), precum și șahul (25318 pct. — 7%).

Rezultă deci că din cele 24 discipline prezente în activitatea cluburilor universitare, cele 6 discipline susmenționate realizează peste 50% din punctajul total de eficiență, în timp ce restul de 18 sporturi realizează sub 50%.

a) **În activitatea internă:**

Pe baza volumului activității de performanță susținute și a rezultatelor obținute în cadrul campionatelor și a Cupei R.S.R., la cele 1502,80 pct. realizate și-au adus contribuția în special cluburile: Poli. Timișoara (248,65 pct.), I.E.F.S. București (154,00), U. Cluj-Napoca (150,60), Univ. Craiova (147,50) și ramurile de sport: atletism (262,90 pct.), canotaj (139.65 pct.), tir (121 pct.).

În scădere față de anul trecut — C.S.U. Galați, Poli. Iași, C.S.U. Sibiu etc., precum și ramurile atletism, rugbi, judo, modelism etc.

b) În activitatea internațională :

Prin contribuția adusă la rezultatele obținute de sportivii români în competițiile oficiale de amploare '86 s-au detașat: C.S.U. Construcții București (79,37 pct.), Polit. București (26,25), Polit. Iași (8,75) — la campionatele mondiale, Știința Bacău (60 pct.) — la campionatele europene, Poli. Timișoara, Polit. Iași și U. Cluj-Napoca — la campionatele balcanice, iar dintre ramurile de sport: canotaj (349 pct.), atletism (307), fotbal (286).

4. CEI MAI BUNI SPORTIVI DIN CLUBURILE UNIVERSITARE ÎN ANUL 1986

1. Ioja Vereș Viorica (C.S.U. Construcții) — canotaj
2. Olărașu Stanciu Gabriela (Polit. București) — șah
3. Polihroniade Elisabeta (Poli. București) — șah
   — Armășescu Mihaeal (C.S.U. Constanța) — șah
   — Matei Carolina (C.S.U. Construcții) — canotaj
   — Dorobanțu Mariana (C.S.U. Construcții) — canotaj
4. Doina Melinte (Știința Bacău) — atletism
5. Stănescu Mariana (Polit. Timișoara) — atletism
6. Laurica Lunca (Știința Bacău) — handbal
   — Lidia Budnărescu (Știința Bacău) — handbal
   — Mariana Tîrcă (Știința Bacău) — handbal)
   — Filofteia Danilof (Știința Bacău) — handbal
   — Elena Nițoiu (Știința Bacău) — handbal
7. Roată Nicu (IEFS București) — atletism
8. Hagi Gheorghe (Sportul Stud. Buc.) — fotbal
9. Lung Silviu (Univ. Craiova) — fotbal.
   — Florea Vasile (Univ. Craiova) — tenis de masă
   — Toma Călin (Univ. Craiova) — tenis de masă
10. Jerebie Magdalena (U. Cluj-Napoca) — baschet
11. Buzilă Cristina (C.S.U. Galați) — volei
    — Enescu Iuliana (Univ. Craiova) — volei

NOTĂ: Ordinea a fost stabilită în baza contribuției adusă la rezultatele internaționale, precum și a clasamentelor celor mai buni sportivi ai anului, întocmite de federațiile de specialitate.

5. CELE MAI BUNE ECHIPE STUDENȚEȘTI ÎN ANUL 1986

1. Știința Bacău — handbal fete
2. Univ. —C.S.S. Viitorul Cluj-Napoca — baschet fete
3. Univ. — C.F.R. Craiova — volei fete
4. Sportul Studențesc București — fotbal
5. Universitatea Craiova — fotbal
6. Univ. A.S.A. Craiova — tenis de masă
7. C.S.U. — I.M.N. Galați — volei fete
8. Poli Timișoara — handbal băieți

EVOLUȚIA ACTIVITĂȚII SPORTIVE UNIVERSITARE DE PERFORMANȚĂ, ÎN DINAMICA PE ULTIMII 3 ANI

Nr. crt.	Principalii indicatori de apreciere	Anii de comparație 1984	1985	1986
1.	Unități sportive	19	19	19
2.	Secții nominalizate	94	94	86
3.	Sportivi cu categorii superioare de clas.	1151	1082	1037
4.	Echipe divizionare A	45	42	40
5.	Locuri I—III în camp. R.S.R.	220	233	216
6.	Sportivi în loturile R.S.R.	232	202	233
7.	Total sportivi legitimați	4878	4063	4166
8.	Punctaj de eficiență a activității :			
	a. internă	1707	1846	1520,80
	b. internațională	2126,70	2273,42	2111,45
	TOTAL PUNCTAJ	3833,70	4119,42	3614,25

M. POPESCU : Le degré de développement de l'activité sportive de performance des clubs universitaires à la fin de 1986

Les clubs sportifs universitaires ont été constitués il y a 20 ans dans le cadre de tous les centres universitaires en vue d'organiser et de développer l'activité sportive de la jeunesse.

Le chemin, avec des bas et des hauts, parcouru par le réseau sportif universitaire doit être considéré en concordance avec l'évolution des institutions d'enseignement supérieur de notre pays et du souci de perfectionner sans cesse le contenu et l'organisation de cette activité.

Dans cette idée, on a constitué — durant la première période — des clubs indépendants par branche de sport.

Dans cet intervalle, dépassant 20 ans, le sport universitaire a contribué chaque année à la hausse des performances sur les plans national et international — les Jeux Olympiques, les Championnats mondiaux, les Jeux balkaniques, le Concours de l'Amitié et autres compétitions d'ampleur.

M. POPESCU : On the Development Level of Performance Sporting Activities in University Clubs at the End of 1986

University sporting clubs were organized in all university centres 20 years ago with a view to better organizing and stimulating the students' sporting activities.

These clubs have developed in line with the evolution of the network of higher education establishments, and with the objective needs for a continuing improved organization and content of sporting activities. That is why, in a first period, clubs were established by sports branches.

Looking back on the 20-year activities of the university clubs, one realizes that they have made a great contribution to raising the levels of performances both at home and abroad (the Olympic Games, the World Championships, the Balkan Games, the Friendship and other great competitions).

(Urmare din pag. 9)

mance. Sporting fitness — also styled degree of training, maximum training state, physical condition etc. — depends on and is determined by a great many factors such as the methodology of training, the training means proper, the accents laid on in training in keeping with biological efforts the density of efforts, diet pharmaceuticals support, recovery action, best psycho-moral conditions and the competitional programme itself.

(Urmare din pag. 22)

The experiment undertaken by the author aimed at revealing further aspects of the problem ; training for speed is a complex matter and it is most important in athletics in general and sporting games in particular.

The experiment carried over a period of two years comprised all the forms of speed implied in basketball playing viz. : speed of reaction, speed of execution, speed of displacement, the relationship strength-speed, as well as the influence exercised by such a complex training on neuropsychic qualities including perception, analysis, decision-making and anticipation.

The study which covers multifarious aspects, highlighted the multiple possibilities of the development of physical qualities needed in basketball playing by young girls aged between 10 and 18.

ACROBATICA ÎN GRĂDINIŢA DE COPII

Prof. PETRE DUNGACIU
Educatoare TATIANA ADJUDEANU

Grădiniţa nr. 133 Bucureşti

Grupele de exerciţii fizice cel mai mult îndrăgite de copii şi, în acelaşi timp, deosebit de folositoare pentru ei sînt cele acrobatice. Practicarea acestor exerciţii angrenează întregul sistem locomotor, acţionează favorabil asupra dezvoltării simţului echilibrului şi orientării în spaţiu, contribuie într-o măsură mare la dezvoltarea calităţilor motrice, în deosebi a îndemînării şi coordonării, şi are o influenţă pozitivă asupra educării curajului şi stăpînirii de sine.

Experienţa acumulată în decursul activităţii noastre cu grupele de vîrstă mică, mijlocie şi mare din grădiniţe confirmă faptul că între 3 şi 6 ani tuturor copiilor le este accesibil o serie de elemente şi combinaţii acrobatice, încă neprevăzute în programe de studii existentă pentru acest nivel de învăţămînt. Perioada de vîrstă amintită mai sus trebuie considerată ca o etapă de predare metodică a tehnicii unor elemente acrobatice statice şi dinamice simple şi uşoare, precum şi a unor combinaţii acrobatice alcătuite din aceste elemente. Aplicabilitatea şi utilitatea la preşcolari a elementelor şi combinaţiilor de care discutăm au fost verificate deja de unele cercetări din ţara noastră şi din alte ţări unde gimnastica — pusă în slujba sănătăţii şi dezvoltării publice — se află la un nivel avansat şi se bucură de o largă răspîndire în rîndul copiilor şi tineretului. Măsurătorile antropometrice şi controalele medicale periodice subliniază efectele pozitive multiple asupra organismului micilor practicanţi ai exerciţiilor acrobatice, efecte dintre care am enumerat pe cele mai importante la începutul acestui material. În consecinţă, considerăm indicată o aplicare mai largă a acestor exerciţii în grădiniţe, pentru a contribui într-o măsură mai mare la dezvoltarea şi pregătirea fizică generală şi armonioasă a preşcolarilor.

În materialul prezent ne vom mărgini numai la exerciţii accesibile masei copiilor de grădiniţă, fără a ne ocupa de elementele acrobatice mult mai dificile predate în secţiile de gimnastică ale cluburilor sportive copiilor de aceeaşi vîrstă, selecţionaţi pentru performanţă.

Conţinutul materialului pe care îl prezentăm în continuare este eşalonat algoritmic, respectînd principiile didactice şi legile transferului. Elementele propriu-zise, cît şi exerciţiile pregătitoare sînt însirate într-o succesiune gradată a dificultăţii, ceea ce asigură o însuşire naturală, neforţată, conformă posibilităţilor de vîrstă şi dezvoltare a masei copiilor de grădiniţă. Elementele propriu-zise vor fi predate numai după ce copiii şi-au însuşit exerciţiile pregătitoare. Predarea în acest mod a exerciţiilor acrobatice asigură o învăţare uşoară şi rapidă şi creează o stare emoţională deosebit de favorabilă în rîndul copiilor. În consecinţă, considerăm că toate exerciţiile de care discutăm pot fi introduse în capitolul de educaţie fizică a programei de studii pentru grădiniţele de copii.

Ordinea în care preconizăm predarea elementelor acrobatice la preşcolari este următoarea:

1. Semisfoara ;
2. Semisfoara laterală ;
3. Cumpăna pe un genunchi şi mîini ;
4. Cumpăna laterală pe un genunchi şi mîini;
5. Cumpăna pe braţul şi piciorul opus ;
6. Rostogolire laterală cu corpul întins ;
7. Rostogolire laterală din poziţia „cu capul la cutie“;
8. Stînd pe omoplaţi ;
9. „Coşuleţul“;
10. „Bărcuţa“;
11. Podul de jos ;
12. Rostogolire înainte cu corpul ghemuit ;
13. Rostogolire înapoi din ghemuit în ghemuit;
14. Stînd pe cap (cu ajutor).

Primele 11 elemente pot fi predate la grupele mici şi mijlocii şi toate elementele — copiilor din grupele mari.

Exerciții pregătitoare.

1. **Semisfoara (fig. 1).**

Succesiunea exercițiilor pregătitoare :

— pe genunchi **(fig. 1 a);**
— pe călcîie așezat **(fig. 1 b) ;**
— stînd pe un genunchi cu celălalt picior întins înapoi, cu mîinile pe sol **(fig. 1c);**
— semisfoară cu sprijinul mîinilor pe sol **(fig. 1 d);**
— semisfoara cu diferite poziții de brațe **(fig. 1 e)** (brațe sus, înainte, coroană etc.) ;

Fig. 1

2. **Semisfoara laterală (fig. 2).**

Succesiunea exercițiilor pregătitoare:

— toate exercițiile prevăzute pentru învățarea semisfoarei ;
— stînd pe genunchi cu picioarel depărtate în plan lateral **(fig. 2 a);**
— stînd pe genunchi cu picioarele depărtate în plan lateral **(fig. 2 a);**
— pe un genunchi cu celălalt picior întins lateral, vîrful pe sol **(fig. 2 b);**
— semisfoara cu sprijinul mîinilor pe sol **(fig. 2 c);**
— Semisfoara laterală cu diferite poziții de brațe **(fig. 2 d);**

Fig. 2

3. **Cumpănă pe un genunchi și mîini** (sprijin pe genunchi și mîini).

Succesiunea exercițiilor pregătitoare :

— Sprijin pe genunchi și mîini („pe patru labe") **(fig. 3 a) ;**
— Sprijin pe genunchi și mîini, un picior întins înapoi cu vîrful sprijinit pe sol **(fig. 3 b);**
— sprijin pe un genunchi și mîini, un picior întins, ridicat la orizontală ;
— Elementul propriu-zis ; piciorul întins ridicat la maximum, brațele întinse și așezate vertical pe suprafața de sprijin, capul sus, spatele în extensie **(fig. 3 c).**

4. **Cumpănă laterală pe un genunchi și mîini**

Succesiunea exercițiilor pregătitoare :

— toate exercițiile indicate la cumpăna anterioară);
— sprijin pe un genunchi și mîini, un picior întins lateral cu vîrful sprijinit pe sol **(fig. 4 a);**
— sprijin pe un genunchi și mîini, un picior întins lateral, ușor ridicat de pe sol ;
— Elementul propriu-zis ; brațele întinse sprijinite în poziție verticală față de sol, degetele orientate spre înainte, piciorul întins ridicat cît mai sus, spatele în extensie, capul sus, privirea înainte **(fig. 4 b);**

5. **Cumpănă pe brațul și genunchiul opus**

Succesiunea elementelor pregătitoare:

— toate exercițiile indicate pentru cumpenele anterioare ;

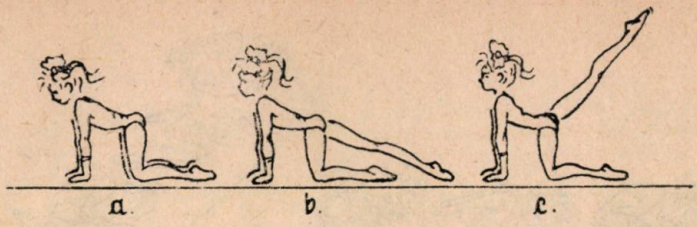


Fig. 3

— sprijin pe un genunchi și mîna opusă cu celălalt braț întins înainte **(fig. 5 a)**;
— elementul propriu-zis ; se vor aplica toate indicațiile de la cele două elemente anterioare **(fig. 5 b)**;

Variantă : cumpănă laterală pe brațul și genunchiul opus **(fig. 5 c)**.

6. **Rostogolire laterală cu corpul întins („tăvălugul")**
Succesiunea elementelor pregătitoare:

— Culcat facial **(fig. 6 a)**;
— Culcat dorsal **(fig. 6b)**;

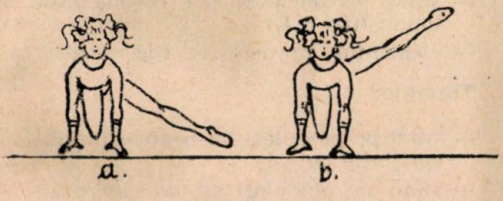


Fig. 4

— Culcat costal **(fig. 6 c)**;
— trecere (rostogolire) din culcat dorsal în culcat costal.
— trecere din culcat dorsal în culcat facial (o jumătate de rostogolire);
— trecere din culcat dorsal în culcat facial (o jumătate de rostogolire).
— rostogolire laterală cu corpul întins executată pe plan înclinat **(fig. 6d)**;
— rostogoliri laterale succesive cu corpul întins (fără oprire) executate pe plan înclinat și apoi la sol.

7. **Restogolire laterală din poziția „Cu capul la cutie"**
Succesiunea elementelor pregătitoare :

— poziția așezat pe călcîie **(fig. 7 a)**;
— poziția „cu capul la cutie" (așezat pe călcîie cu pieptul pe coapse cu fruntea pe genunchi sau pe sol) **(fig. 7 b)** **(fig. 7 c)** culcat ghemuit **(fig. 7 a)** ;

fig. 5

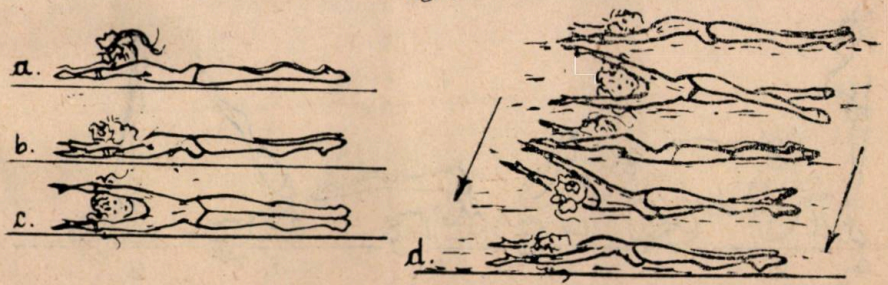


Fig. 6

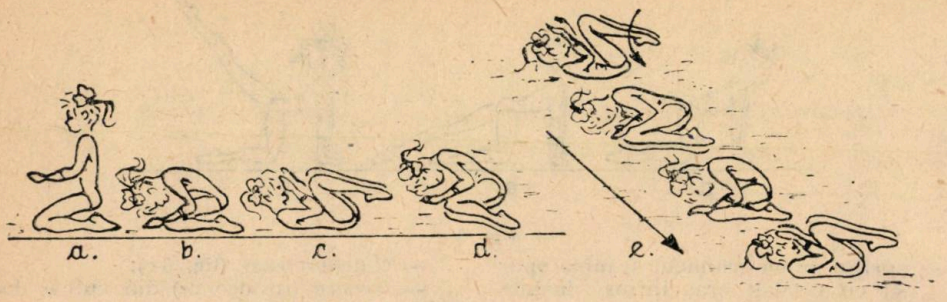


Fig. 7

— culcat pe spate cu corpul grupat **(fig. 7 c)** culcat ghemuit costal **(fig. 7 d)**;
— rostogolire laterală din poziția „cu capul la cutie" în aceeași poziție, dar culcat pe spate și revenire;
— rulare laterală din culcat dorsal-ghemuit în culcat costal ghemuit și revenire ;
— elementul propriu-zis **(fig. 7 c)**;
— mai multe rostogoliri în această poziție pe planul înclinat și pe orizontală

8. **Stînd pe omoplați (lumînarea)**

Succesiunea elementelor pregătitoare:

— în poziția stînd, ducerea mîinilor pe solduri cu degetul mare în față și celelalte degete pe spate, coatele forțate cît mai mult spre înapoi **(fig. 8 a)**;
— poziția corectă de culcat dorsal **(fig. 6 b)** ;
— din poziția culcat dorsal trecere în culcat cu corpul ghemuit și revenire;
— poziția de așezat cu corpul ghemuit — grupat **(fig. 8 b)**;
— poziția de așezat cu corpul grupat cu mîinile pe șolduri cu degetul mare în față, cu celelalte degete pe spate, coatele orientate cît mai mult spre înapoi;
— din așezat cu corpul ghemuit rulare înapoi în culcat cu corpul ghemuit și revenire **(fig. 8 c)**;
— elementul (exercițiul) anterior efectuat de mai multe ori, succesiv;
— stînd pe omoplați cu corpul ghemuit (cu atenția concentrată asupra sprijinului brațelor pe sol și a mîinilor pe spate în regiunea șoldurilor) **(fig. 8 d)**;
— stînd pe omoplați cu corpul îndoit, picioarele întinse **(fig. 8 c)**;
— stînd pe omoplați cu corpul ușor îndoit **(fig. 8 f)**;
— elementul propriu-zis **(fig. 8 g)**;

Variante:

— stînd pe omoplați cu brațele întinse sprijinite pe sol;
— stînd pe omoplați cu diferite poziții de picioare (depărtate lateral, depărtate în plan antero-posterior, în semisfoară, cu genunchii îndoiți etc.);

9. **„Coșulețul"**

Succesiunea exercițiilor pregătitoare.

— poziția de culcat facial;
— culcat facial cu coatele sprijinite pe sol și cu bărbia sprijinită pe palme

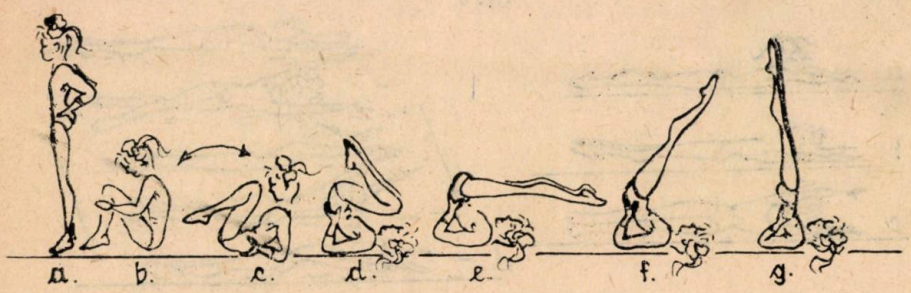


Fig. 8

Fig. 9

— poziția de sprijin culcat în extensie **(fig. 9 a);**
(fig. 9 b);
— culcat facial cu picioarele îndoite la maximum **(fig. 9 c);**
— sprijin culcat în extensie cu picioarel îndoite la maximum **(fig. 9 d);**
— elementul propriu-zis **(fig. 9 e);** cu tălpile la cap.

10. **„Bărcuța"**

Succesiunea elementelor pregătitoare:

— toate exercițiile pregătitoare pentru „coșuleț";
— culcat facial cu apucarea gleznelor (se va învăța apucarea corectă cu mîinile a gleznelor) **(fig. 10 a);**
— culcat în extensie mare, apucat de glezne **(fig. 10 b);**
— culcat dorsal cu picioarele îndoite și ușor depărtate și cu palmele așezate pe sol de o parte și cealaltă a capului, cu degetele orientate spre umeri, ca la pod **(fig. 11 a);**
— din poziția descrisă la exercițiul precedent, trecerea în pod cu sprijin pe cap (creștet), mîini și picioare (pod efectuat pe cinci puncte de sprijin) **(fig. 11 b);**
— din așezat pe călcîie cu genunchii ușor depărtați cu mîinile sprijinite pe călcîie, trecere în stînd pe genunchi cu mîinile pe călcîie, cu trunchiul și capul în extensie **(fig. 11c);**
— așezat între călcîie ;
— din așezat între călcîie trecere în culcat dorsal fără a schimba poziția picioarelor **(fig. 11 d)** și din această poziție ridicare în pod pe genunchi **(fig. 11 e);**
— flotări din poziția sprijin pe genunchi ;
— din stînd pe genunchi cu picioarele ușor depărtate și brațele întinse sus, trecere în pod și revenire (podul de pe genunchi);
— din culcat dorsal cu picioarele îndoite și ușor depărtate și cu palmele așezate ca pentru pod, trecere în pod cu picioarele și brațele îndoite ;

Fig. 10

— rulări în plan antero-posterior în poziția de culcat în extensie, apucat de glezne („bărcuța" propriu-zisă);
— rulări în plan lateral și antero-posterior în poziția de culcat în extensie apucat de glezne („bărcuța") **(fig. 10 c).**

11. **Podul din culcat**

Succesiunea elementelor pregătitoare:

— toate exercițiile pregătitoare pentru „coșuleț" și „bărcuță";

Fig. 11

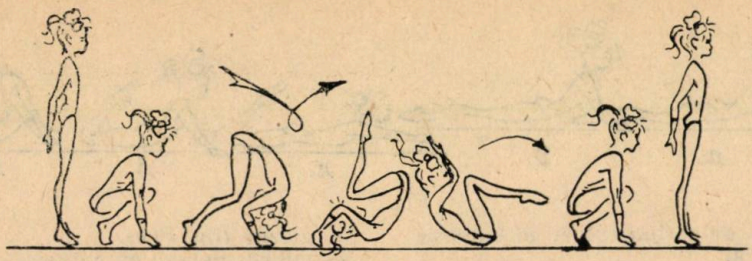


Fig. 12

— din aceeași poziție de plecare ca la elementul precedent, trecere în pod cu brațele și picioarele întinse **(fig. 12 f);**

12. **Rostogolire înainte cu corpul ghemuit (fig. 12).**

Succesiunea exercițiilor pregătitoare :

— din stînd trecere în poziția ghemuit și revenire ;
— rostogolirea laterală din poziția „cu capul la cutie" **(fig. 7 e);**
— rostogolirea laterală din ghemuit în ghemuit ;
— rulări pe spate în plan antero-posterior, din următoarele poziții de plecare : așezat cu corpul ghemuit, sprijin ghemuit, stînd pe omoplați;
— din așezat grupat rulare înapoi și așezarea corectă a palmelor pe sol (cu vîrfurile degetelor orientate spre umeri) și revenire;
— din sprijin ghemuit rulare înapoi, ca în exercițiul precedent ;
— pe plan înclinat, rostogolire înainte în întreg așezat ;
— pe plan înclinat, rostogolire înainte în culcat dorsal;
— pe plan înclinat, rostogolire înainte în așezat ghemuit ;
— pe plan înclinat, rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit ;

Observație: după însușirea lor la plan înclinat, exercițiile se vor executa — la sol, pe saltea, pe covor — pe plan orizontal.

Variante de rostogoliri : cu picioarele încrucișate ; cu genunchii depărtați; cu brațele întinse lateral ; cu mîinile apucînd regiunea mediană a gambelor.

13. **Rostogolire înapoi cu corpul ghemuit (fig. 13).**

Succesiunea exercițiilor pregătitoare :

— rostogolirea înainte cu corpul ghemuit cu toate exercițiile pregătitoare prevăzute la acest element.

Exerciții la planul înclinat :

— din așezat cu corpul ghemuit, rulare înapoi cu așezarea corectă a palmelor ;
— din așezat cu corpul ghemuit, rostogolire înapoi cu corpul ghemuit cu oprire în poziția așezat pe călcîie; în culcat dorsal cu corpul ghemuit;
— din sprijin ghemuit, rulare înapoi în culcat dorsal cu corpul ghemuit ;
— din sprijin ghemuit, ostogolire înapoi în așezat pe călcîie ;
— mai multe rostogoliri înapoi, legate (succesiv);
— elementul propriu-zis, executat la sol, pe saltea (pe plan orizontal).

14. **Stînd pe cap și mîini (cu sprijin la perete, sau ajutor)**

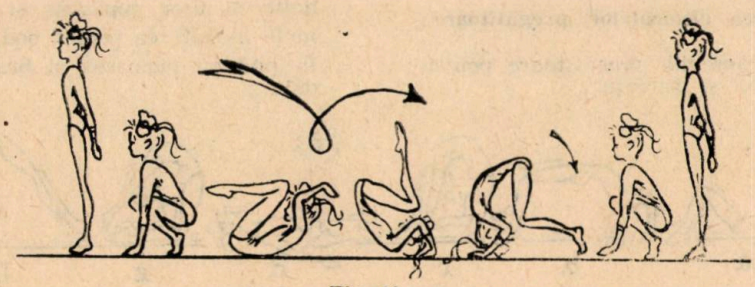
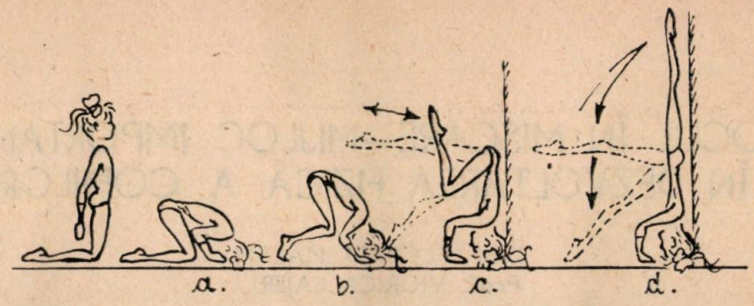


Fig. 13



, Fig 14

Succesiunea exercițiilor pregătitoare :

— stînd pe omoplați ;
— din poziția pe genunchi, învățarea așezării corecte a capului și mîinilor pe sol **(fig. 14 a);**
— același lucru din poziția sprijin ghemuit **(fig. 14 b);**
— cu spatele la perete, cu capul și mîinile așezate corect, ridicarea ușoară a șezutei cu desprinderea picioarelor de pe sol și revenire ;
— același lucru cu ajutor ;
— stînd pe cap cu corpul ghemuit cu spatele sprijinit la perete.
— elementul precedent, executat cu ajutorul profesorului, educatoarei, colegului ;
— stînd pe cap și mîini cu corpul ghemuit cu sprijinul spatelui la perete ; întinderea picioarelor, îndoirea picioarelor și revenire pe sol **(fig. 12 c);**
— stînd pe cap și mîini cu corpul îndoit, cu spatele sprijinit de perete ;
— stînd pe cap și mîini, cu corpul îndoit, cu spatele sprijinit la perete, întinderea picioarelor (îndreptarea corpului) cu sprijinul spatelui la perete, îndoirea corpului și revenire cu picioarele pe sol **(fig. 14 d).**
— același element cu ajutor.

P. DUNGACIU, TATIANA ADJUDEANU : L'acrobatique au jardin d'enfants

C'est un fait notoire que l.effort physique, modéré naturellement, fait couramment partie du programme d'activités du jardin d'enfants. Les exercices physiques représentent, dernièrement une forme d'effort physique agrée et acceptée par les enfants. Les exercices acrobatiques surtout sont les plus utiles ; leur pratique conduit à l'engrenage de l'ensemble du système locomoteur et actionne favorablement sur le développement du sens de l'équilibre et de l'orientation dans l'espace en contribuant, en une grande mesure, au développement des qualités motrices, surtout de l'habileté et de la coordination, tout en exerçant une influence positive sur l'éducation du courage et de la maîtrise de soi.

Le programme d'exercices présenté par l'auteur, constitue une aide pour les éducateurs qui déroulent leur activité dans le cadre du jardin d'enfants.

P. DUNGACIU, TATIANA ADJUDEANU : Acrobatics in Kindergartens

It is common knowledge that moderate physical efforts are part of the activities unfolded in kindergartens. Physical exercises is fact are that form of physical effort the children are fond of. And acrobatic exercises in particular, are most useful to them. By practising acrobatic exercises, which favour the development of the sense of balance as well as orientation in space, the chidren's entire locomotive system is involved, to say nothing of the fact that they develop their motive qualities, primarily skills and their coordination, which has a positive influence on developing their courage and self-control.

The programme of exercises presented by the author is of great assistance to educationalists working in kindergartens.

JOCUL ÎN MIŞCARE—MIJLOC IMPORTANT ÎN DEZVOLTAREA FIZICĂ A COPIILOR

Prof. FLORICA MĂLAN
Prof. VIORICA SAJERLI

Sc. gen. Tăşnad — jud. Satu Mare

În conformitate cu învăţătura marxistă, educaţia fizică reprezintă o parte integrantă a educaţiei comuniste.

Omul se educă permanent, în orice împrejurare, în şcoală, în familie, pe stradă, în cazul nostru în sala de gimnastică, pe terenul de sport, în aer liber, prin practicarea diverselor exerciţii sau jocuri.

Mişcarea în aer liber, dinamismul, contactul nemijlocit cu frumuseţile naturii sînt elemente caracteristice de joc în activitatea şcolară. Să facem deci din mişcarea fizică o bucurie, o necesitate. Să-i ajutăm pe copii să descopere şi să înţeleagă frumuseţea mişcării, să dorească să atingă perfecţiunea în executarea ei şi să înfăptuiască ceea ce este frumos.

Venind în întîmpinarea curiozităţii firesti a copilului, pentru a-i păstra copilăria cu naivităţile şi candoarea ei, în cadrul activităţii pe care o desfăşurăm, trebuie să creăm un climat corespunzător vîrstei care să ducă în acelaşi timp la instruirea continuă a copiilor în concordanţă cu cerinţele didactice fundamentale, ale activităţii de educaţie fizică precum şi la mărirea gradului lor de pregătire fizică. Prin intermediul jocului, se urmăresc multiple scopuri instructiv-educative, care pot fi realizate în familie şi cu precădere în şcoală. Această activitate dirijată le oferă copiilor posibilitatea de a manifesta iniţiativă, curaj, hotărîre, modestie, respect faţă de parteneri. Aceste jocuri solicită din partea elevilor unele trăsături de voinţă (perseverenţă, încredere în forţele proprii, siguranţ, stăpînire de sine şi de caracter, spirit de ordine, exactitate, solidaritate, corectitudine).

Jocurile de mişcare presupun nu numai dezvoltarea corporală şi menţinerea sănătăţii ci şi a forţei fizice şi sentimentale morale care le însoţesc, conştiinţa propriei valori, respectul cuvenit faţă de partenerul de întrecere, puterea de compensare, spiritul colectiv, formarea sentimentului de prietenie, de menţinere a prospeţimii forţelor fizice şi intelectuale.

La organizarea jocurilor de mişcare rolul hotărîtor aparţine profesorilor de educaţie fizică.

Este foarte important ca elevii să practice zilnic diferite jocuri, mai ales cele ce stimulează iniţiativa personală, iniţiativa creativă.

Necesitatea de joc independent a copiilor trebuie neapărat satisfăcută. Trebuie să avem grijă ca elevii să se joace în locuri corespunzătoare din punct de vedere igienico-sanitar ; să programăm pentru jocuri un timp special din regimul zilnic al elevului ca aceasta să nu devină obositoare.

ORIGINEA JOCULUI

Interpretarea naturii şi originii jocului a preocupat pe psihologi şi pedagogi. A existat tendinţa de a asimila jocul omului cu al animalelor, dar jocul acestora este instinctiv, pe cînd activitatea umană este conştientă.

O încercare de a defini jocul a dat-o profesorul de psihologie Karl Gross care a constatat că jocurile sînt o imitaţie a mişcărilor din viaţa practică.

Prima fundamentare materialistă a dat-o G. V. Plevanov, care arată legătura dintre joacă și realitatea înconjurătoare. În viața societății munca este anterioară jocului, în viața copilului jocul precede munca. Fiind legat de viața materială și spirituală a oamenilor, jocul reflectă realitatea înconjurătoare, obiceiuri, moravuri sau chiar particularități ale psihicului omenesc.

CLASIFICAREA JOCURILOR

Jocurile de mișcare pot fi :
— individuale ;
— colective ;
— de masă.
Cele colective pot fi :
— jocuri fără împărțire pe echipe („Ocupă locul" — „De-a prinselea")
— jocul de trecere spre împărțire pe echipe unde în timpul jocului se pot forma echipe fără număr constant ; („Semănatul cartofilor", „Buchețelele");
— jocuri cu impărțire pe echipe (ștafete).
Din punct de vedere al gradului de complexitate și scopul instructiv-educativ cunoaștem trei forme de jocuri :
— jocuri de mișcare elementare
— jocuri pregătitoare pentru anumite discipline
— jocuri sportive (cu regulamente bine stabilite).
În funcție de desfășurare jocurile pot fi :
1. jocuri în sală (de alergare, cu mingea, cu obiecte):
2. jocuri pe terenul de sport (de alergare, mingi de diferite dimensiuni, cu bastoane, diverse)
3. jocuri pe asfalt (cu pietricele, pietre, bile, monede, minge mică)
4. jocuri pe iarbă (de luptă, diverse)
5. jocuri de teren (de tîrîre, orientare, în nocturnă, de marș, în apă, în pădure, pe iarbă, pe ambarcații).
6. jocuri de stradă.
7. jocuri de interior (didactice, de inteligență).

METODICA ORGANIZĂRII, PREDĂRII ȘI DESFĂȘURĂRII JOCURLOR DE MIȘCARE

Acei care doresc să devină educatori adevărați vor trebui să identifice jocul cu joaca liberă. O influență multilaterală exercită numai jocul organizat, pe care profesorul îl urmărește atent și cîte o dată participînd în mod direct. Jocul este un divertisment numai pentru copii, profesorul trebuie să-l trateze însă ca pe activitate plină de răspundere.

1. Alegerea jocului :

— se va alege în funcție de vîdstă, sex, grad de dificultate, programă.
Jocul ales trebuie să fie adecvat calităților fizice și intelectuale ale copiilor.

2. Pregătirea locului de desfășurare :

— indiferent în ce mediu se desfășoară un joc (sală, aer liber, apă) acesta trebuie pregătit în prealabil.
Locul de joc va fi fără obstacole, neted și întotdeauna bine delimitat.
Dacă activitatea se desfășoară în săli de sport, materialele se vor așeza lateral, lîngă perete, se vor proteja ferestrele.
Marcajul se execută cu vopsea, var, cretă.

3. Pregătirea materialelor de joc :

— dimensiunea și greutatea materialelor folosite la jocurile de mișcare trebuie să corespundă posibilităților elevilor, precum și numărului celor care participă.
Obiectele pregătite vor fi așezate la îndemînă, dar fără a fi văzute și de copii.
La jocurile preșcolarilor vom folosi materiale viu colorate, care pot fi confecționate de către elevii mai mari.

4. **Alcătuirea echipelor :** se va avea în vedere ca echipele, grupele, atelierele să fie egale din punct de vedere numeric, valoric, al înălțimii în cazul echipelor mixte.

Procedee de formare a echipelor :

— jucătorii sînt așezați pe o linie.

Jucătorii cu același număr formează o echipă ;

— alegerea responsabililor de echipă

— alegerea prin repartizare de către profesori ; această metodă de a alcătui echipa are avantajul că se face în timp scurt cu condiția ca profesorul să cunoască elevii ;

— alcătuirea a 2—4 echipe la începutul anului cu care va lucra în timpul lecțiilor. Avantaj ; echipele se fac rapid, iar pe parcursul unui an întreg elevii se cunosc între ei.

Pe teren se delimitează un spațiu (aprox. 20 m) cu linii de plecare-sosire. La semnal se aleargă pînă la sosire, elevii încadrîndu-se în ordinea sosirii pe un șir, se numără cîte 2—3 apoi se formează echipe. Ca avantaj: asigură echipe echilibrate. Dezavantaj : durează mult timp.

Alegerea procedeului de alcătuire a echipelor este determinată de caracterul jocului.

5. **Alegerea căpitanului de echipă și a ajutorului.** De multe ori aceasta este o problemă cheie, mai ales în cazul jocurilor de teren, care implică un conducător capabil să repartizeze sarcinile jucătorilor, avînd o viziune de ansamblu asupra jocului.

Cînd se aleg căpitanii trebuie apreciate capacitățile reale ale candidaților, un bun instructor nu se ghidează niciodată după considerente subiective.

Procedee de alegere a căpitanului :

— prin numire de către profesor. Este un procedeu rapid, obiectiv.

Acest procedeu va fi folosit cînd este timp puțin pentru joc.

— alegerea căpitanului de către jucători. Are un caracter pedagogic. În prealabil este bine ca profesorul să arate calitățile necesare căpitanului (alergare, mînuirea mingii, imaginație, spirit colectiv).

În unele jocuri se aleg și ajutoare ale căpitanului, care au rolul de a controla sarcinile de joc.

Ajutoarele se vor alege din elevii scutiți, din ceilalți elevi prin rotație, sau elevii în plus la ștafete.

6. **Așezarea jucătorilor :**

— înainte de a trece la explicarea jocului jucătorii vor fi așezați în formația inițială astfel vor înțelege mai ușor sarcinile și regulile jocului.

Profesorul va alege locul potrivit, încît să vadă toți elevii și să fie văzut.

La formația în cerc, profesorul va sta la margine sau în afara cercului.

7. **Explicarea și demonstrarea jocului.**

După măsurile organizatorice, se trece la explicații, de calitatea cărora depinde înțelegerea și reușita jocului.

Descrierea jocului și a regulilor de desfășurare trebuie să fie simplă, concisă și explicită pentru copii.

În timpul explicației se va asigura liniștea și disciplina cuvenită. În general, explicația e urmată de o scurtă demonstrație făcută de profesori sau elevi. La clasele I—IV este recomandat ca demonstrația să fie făcută de profesor. În cazul ștafetelor conținutul jocului se poate demonstra de către primii jucători din fiecare grupă cu scop demonstrativ.

8. **Conducerea și desfășurarea jocului :**

— jocul va începe la un semnal (fluier, fanion, bătaie din palme etc.). Semnalul se dă după ce profesorul s-a convins că jocul a fost înțeles pe deplin.

Profesorul urmărește din primele momente, cu atenție, mersul jocului, comportarea și respectarea regulilor.

Profesorul va stimula pe jucători, va scoate în evidență inițiativa jucătorilor. În timpul jocului elevii nu trebuie să urmărească victoria „cu orice preț" ci acesta să satisfacă toți participanții.

9. **Arbitrajul** : se face atent și nepărtinitor. Arbitrul poate fi profesorul sau un elev bine pregătit cu spirit organizatoric bine dezvoltat. În timpul desfășurării jocului se impune urmărirea regulilor de către toți participanții la joc și ținerea evidenței scorului.

10. **Disciplina de joc** : constă în îndeplinirea corectă și conștiincioasă a sarcinilor, respectarea regulilor de joc.

În timpul jocului se va urmări atitudinea conștientă față de propriul comportament, dezvoltarea spiritului colegial de întrajutorare, de stimulare a colegilor. Jocul produce o stare emoțională ridicată.

11. **Dozarea jocului** : uneori apare starea de oboseală în joc. Acestea se datorează în general, următoarelor cauze: nu sesizează starea de oboseală, și deseori efortul depus este resimțit ca atare. În joc, efortului fizic i se adaugă încărcătura emoțională.

Pentru o dozare justă se vor folosi următoarele procedee :

— se va modifica numărul de repetări și timpul total de joc ;

— se vor lungi sau scurta distanțele de alergare ;

— se va mări sau micșora numărul jucătorilor în echipă.

La dozarea jocurilor se va mai avea în vedere următoarele :

— locul jocului în lecție ;

— particularitățile de vîrstă și sex ;

— starea sănătății ;

— gradul de dezvoltare și pregătire fizică ;

— locul jocului în lecție.

12. **Terminarea jocului, stabilirea rezultatelor și analiza jocului** :

— terminarea sau oprirea jocului va fi atenționată în prealabil.

Sînt neindicate terminările prea devreme, precum și prelungirile exagerate. Există o serie de factori care determină durata jocului:

— numărul participanților (cu cît efectivul este mai mic, durata se va scurta) ;

— vîrsta jucătorilor (cei mici nu vor fi ținuți prea mult cu atenția încordată);

— cadența jocului va fi potrivită ;

— durata de desfășurare va fi apreciată în (prin) timp (minut, secundă, jocul cu mingea).

Unele jocuri (cele cu împărțire pe echipe) se termină conform regulilor, fie după îndeplinirea sarcinilor de fiecare jucător, fie după consumarea timpului, acumulîndu-se un număr de puncte.

La jocurile cu împărțire pe echipe, precizările se vor face înainte de începerea jocului.

Cel mai potrivit moment pentru terminarea jocului este atunci cînd se observă că elevii sînt satisfăcuți de joc.

După joc se stabilesc și se comunică rezultatele, se face analiza jocului care cuprinde o serie de aprecieri de felul cum au fost însușite și respectate regulile. În final se vor face aprecieri asupra participării elevilor la lecție.

După autorul sovietic V. IAKOVLEV pentru ca jocurile desfășurate să-și atingă obiectivele, elevii trebuie să îndeplinească următoarele :

— să joace cinstit, corect, prietenește, respectînd regulile jocului ;

— în joc să manifeste mai multă inventivitate, pricepere (fără să încălcăm regulile jocului);

— jucînd cu tovarășii tăi ia aminte că nu ești singur (nu căuta să ieși în relief numai tu, lasă-l și pe altul să se evidențieze);

— în jocurile „în doi" alegeți un adversar cu forțe egale ;

— străduiți-vă să veniți în ajutorul tovarășilor de echipă la timp.

Legea fiecărei echipe în joc este : „unul pentru toți, toți pentru unul":

— nu vă înfuriați degeaba ; fiind calmi e mai ușor să obțineți victoria ;

— ascultați în mod obligatoriu de conducătorul jocului ; în joc el este judecătorul principal. Supuneți-vă căpitanului echipei, el fiind cel mai mare în joc;

— învingînd nu vă înfumurați (doar se poate juca și mai bine). Nu rîdeți de cei învinși. Țineți minte : în joc sînteți adversari, în afară de joc prieteni.

— dacă pierdeți, nu vă întristați. Mulțumiți învingătorului pentru știință, stăruiți să-l întreceți la următoarea întîlnire ;

— în joc nu te supăra dacă, din greșeală ai fost împins sau călcat pe picior;

— aveți grijă de obiectele necesare jocului ; căutați ca ele să fie întotdeauna îngrijite și frumoase ;

— atît învingătorul cît și cel învins trebuie să fie mulțumiți de arbitru.

BIBLIOGRAFIE

BARCAN TACALU EUGENIA: Exerciții și jocuri pentru preșcolari. Editura Sport-Turism, 1976

BOTOI MIRCEA: Cuprinderea elevilor în practicarea sistematică a exercițiilor fizice și sportului — sarcină primordială. Revista E.F.S. nr. 9/1986.

BARANGA D., MUJICICOV N. : Jocuri de mișcare pentru pionieri. Editura tineretului, 1968.

FIREA E., DIMA SILVIA, BOJIN E., SIMA ILEANA : Jocuri și exerciții pentru dezvoltarea fizică a preșcolarilor. Editura didactică și pedagogică, București, 1974.

JAKOVLEV V. : Jocuri pentru copii. Editura didactică și pedagogică. București, 1981.

LUKACSY A.: Spiele aus Aller Welt — Verlag fur die fran. D.D.R. Leipzig 1972.

ZAPLETAL M. : Enciclopedie her-1000 her. Editura Olympia, Praga 1975.

CONSILIUL NAȚIONAL AL ORGANIZAȚIEI PIONIERILOR: Jocuri muzicale și de mișcare pentru șoimii patriei. București, 1984.

FL. MALAN, V. SAJERLI : Le jeu de mouvement — un important moyen de developpement physique des enfants

Le mouvement à l'air libre, le contact direct avec les beautés de la nature sont des éléments caractéristiques du jeu de l'activité scolaire.

Nous devons aider les enfants à découvrir et à comprendre la beauté des mouvements, à désirer d'atteindre la perfection.

Le jeu fait partie du mouvement, il précède le travail dan sla vie de l'enfant.

Les jeux de mouvement peuvent être individuels, collectifs et de masse. On choisira le genre de jeu en fonction de l'âge, du sexe, du degré de difficulté. Le jeu doit être approprié aux qualités physiques et intellectuelles des enfants.

Sans égard a l'ambiance de déroulement du jeu (salle, air libre), celuli-ci doit être préparé au préalable, ainsi que les matériaux utilisés à cet effet.

Après les mesures d'organisation, on donne les explications dont la qualité doit faciliter la compréhension et la réussite du jeu.

La description du jeu et de se règles de déroulement doit être simples, concise et explicite pour les enfants.

Le professeur doit surveiller attentivement, dès les premiers mouvements, le déroulement du jeu, le comportement des enfants et l'observation des règles.

Pendant le jeu, on doit cultiver le développement de l'esprit d'entre-aide, de stimulation collégiale.

Le jeu produit un état de haute émotion.

FL. MALAN, V. SAJERLI : The Game Implying Mouvement — An Important Means of the Children's Physical Education

Exercise in the open air, the contact with the beauty of nature are characteristic of the games, which are part of scool activities. Children should be helped to discover and understand the merit of exercise and to wish to obtain performance.

Moreover, the game implies movement and it precedes work in the children's life.

The games implying movement may be individual, collective and mass games. The selection of the game is carried out in accordance with the age, sex and degree of difficulty ; it chould be suited to the children's physical and intellectual qualities.

No matter where the game takes place (in a hall or in the open air), preparation for it should be made beforehand. Likewise, the materials to be used should be made ready in due time.

TEHNICĂ - METODICĂ - ANTRENAMENT

IMPLICAŢIILE STRUCTURII JOCULUI ÎN INSTRUIREA GRUPELOR DE ÎNCEPĂTORI LA VOLEI (I)

Prof. VASILE GHENADI, prof. COSTEL CRĂCIUN, prof. FLORIN GRAPĂ
prof. MIHAI LEPORDA prof. DĂNUŢ MÎRZA-DĂNILĂ — C.S.Ş. BACĂU,
prof. SORIN ARTENIE — C.S.Ş. FĂLTICENI

Lucrarea face parte din cercetarea aplicativă în domeniul antrenamentului sportiv în jocul de volei.

I. **Scop.** Lucrarea îşi propune să contribuie la optimizarea pregătirii grupelor de începători la volei, prin introducerea „structurii jocului" în procesul de instruire, în vederea modelării lui.

II. **Motivaţie.** Lipsa structurii jocului din metodica şi practica instruirii grupelor de începători la volei a permis elaborarea unor PROGRAME sau MODELE de joc şi de pregătire subiective, rupte de realitate, care pot orienta greşit instruirea copiilor. Aceste aspecte se concretizează prin programe şi planificări trimestriale arbitrare ce programează etapele instruirii după o ordine întîmplătoare, cu accent pe procedeele de lovire a mingii şi mai puţin (sau de loc) de jucare a acesteia.

Învăţarea procedeelor în afara structurilor de joc din care fac parte (acţiuni — faze — situaţii fundamentale) limitează însuşirea corectă şi mai ales posibilităţile perfecţionării în viitor a acţiunilor de joc în concordanţă cu orientările şi cerinţele jocului pe plan mondial.

III. **Ipoteza.** Am pornit de la premisa că dacă grupele de începători constituie o primă etapă în învăţarea jocului de volei urmată de celelalte etape (avansaţi — performanţă) atunci după cerinţele modelării fiecare din etape trebuie să beneficieze de modele (intermediare) capabile să asigure în final însuşirea modelului jocului competiţional de volei.

Cum nu poate exista model de joc determinat în afara structurii lui atunci şi la grupa de începători modelul de joc al acesteia trebuie să fie determinat, la rîndul său, pe baza structurilor jocului de volei.

Pornind de la aceste premise, ne-am fixat ipoteza potrivit căreia la grupele de începători STRUCTURA JOCULUI ordonează în mod specific MODELUL DE JOC şi MODELUL DE PREGĂTIRE determinînd în această situaţie:

— obiectivele instruirii pe ani, trimestre, lecţii ;

— exerciţiile specifice structurilor de joc, ce devin în instruire exerciţiile principale.

IV. **Organizarea cercetării.**

Etape :

1. Definitivarea modelului de joc la grupa de începători 11 — 12 ani pe structuri de joc.

2. Definitivarea modelului de instruire.

3. Introducerea în instruire a modelelor preconizate (obiective — mijloace) şi reglarea acestora.

IV.1. Definitivarea modelului de joc la grupa de începători şi defalcarea lui pe ani de instruire este prezentată în tabelele 1, 2, 3.

La grupa de începători modelul de joc a fost obţinut prin defalcarea modelului de joc al juniorilor I şi pre-

lucrat pe baza înregistrărilor efectuate de noi la concursurile de minivolei de la Buzău și Tg. Mureș.

IV.2. Definitivarea modelelor de instruire la grupele de începători, componentele acestora sînt determinate de particularitățile activității la aceste grupe (tab. 4).

În ceea ce privește realizarea componentelor modelului de instruire, în lucrare ne-am oprit doar asupra :

3. Caracteristicile și organizarea jocului ;

4. Modelul jocului :

— la cîștigarea serviciului ;

— la cîștigarea punctului.

Așa cum reiese din modelul de pregătire la grupele de începători, realizarea modelului jocului ocupă 45% din totalul pregătirii, celelalte procente fiind repartizate pregătirii fizice (45%) și pregătirii teoretico-tactice (10%).

În ceea ce privește realizarea modelului de joc, cele 45 de procente sînt repartizate aproximativ egal între cele două situații fundamentale de joc la cîștigarea serviciului și de joc la cîștigarea punctului.

IV.3. Introducerea în instruire la anul I și II a modelelor preconizate și reglarea acestora s-a făcut pe baza modelelor de joc defalcate pe ani și trimestre (tab. 2 și 3) pe baza cărora au fost întocmite planificările trimestriale cu obiectivele instructiv-educative, temele și anexele cu exercițiile principale.

Pentru exemplificare, vom prezenta în materialele noastre două planificări trimestriale : anul I, trimestrul I și anul II, trimestrul I.

Introducerea structurilor jocului în instruirea grupelor de începători presupune prezentarea modelului jocului în structurile de joc corespunzătoare anului și trimestrului respectiv, ordonate în :

— acțiuni de joc ;

— faze de joc ;

— situații fundamentale de joc.

La grupele de începători învățarea acțiunilor de joc trebuie să rezolve mai întîi învățarea corectă a loviriii mingii pe care apoi să o introducă în acțiunea de joc corespunzătoare cu structura specifică, respectiv :

— sarcină specifică de joc ;

— analiză specifică — repere ;

— deplasare — pregătire ;

— decizie ;

— procedeu de lovire.

Mijloacele prevăzute pentru învățarea, repetarea și perfecționarea acțiunilor de joc au preluat cerințele modelului ordonate în structurile specifice.

O dată învățată lovirea corectă a mingii, repetarea ei spre consolidare s-a făcut imediat în structurile de joc ale acțiunilor și fazelor corespunzătoare pentru a învăța corect JUCAREA MINGII.

Am considerat că lovirea corectă cu cupa (degetele) sau cu manșeta (preluare de jos pe antebrațe) este încheiată în prima etapă, atunci cînd fiecare elev în parte poate să țină mingea în execuție corectă peste 30 de loviri neîntrerupte, respectiv :

— 30 de pase de control numai cu degetele ;

— 30 de preluări de jos numai pe manșetă ;

— 30 de loviri strict alternative, o dată de sus, o dată de jos.

Acestea au fost, de altfel, și probele de control ale învățării loviriii mingii.

Pregătirea fizică 45% din totalul pregătirii a fost programată în fiecare lecție de antrenament așa cum reiese din planul calendaristic trimestrial.

Exercițiile izolate pentru învățarea loviriii corecte au fost reluate și folosite în antrenamente numai individualizat, în funcție de necesitățile vizînd învățarea loviriii corecte sau eventual corectarea greșelilor în lovirea corectă a mingii. În rest însă, exercițiile principale pentru realizarea modelului de joc la grupele de începători au fost constituite din exerciții sistematizate pentru :

— acțiuni de joc ;

— faze de joc ;

— situații fundamentale de joc.

V. Rezultate obținute.

Aplicînd în instruire modelele preconizate, s-au obținut următoarele rezultate :

1. **La anul I,** modelul de joc programat a fost însușit de către marea majoritate a elevilor din grupă ; 80% din elevii reținuți în instruire pînă la sfîrșitul anului au obținut la toți indicatorii rezultate superioare modelului de joc preconizat.

2. **La anul II** de instruire, în afara realizării unor indici superiori la toate componentele modelului de joc **de către toți elevii din grupă,** probele de control au mai evidențiat un procentaj de peste 80% de elevi care s-au detașat și prin calitatea jocului practicat la sfîrșitul trimestrului și a anului.

3. Rezultate superioare au fost obținute și la probele de control ce au vizat pregătirea fizică de către toți elevii din anul I și II.

VI. Concluzii.

Analizînd rezultatele obținute prin modelarea instruirii la anul I și II începători, se desprind concluziile :

1. Sistematizarea planurilor calendaristice pe situații fundamentale de joc ca structuri principale (primare) ce ordonează întregul conținut al jocului de volei, a asigurat programarea în instruire a tuturor componentelor jocului, în conformitate cu modelul de joc preconizat.

2. Programarea în instruire a componentelor jocului pe baza indicatorilor modelului de joc a asigurat fiecărei componente LOCUL, ORDINEA și VALOAREA indicată de modelul de joc preconizat.

3. Sistematizarea exercițiilor pe baza structurilor jocului — acțiuni, faze și situații fundamentale — a asigurat selecția și programarea în instruire (planuri calendaristice — anexe) numai a exercițiilor indispensabile care NU AU VOIE SĂ LIPSEASCĂ din instruire, acestea constituind **EXERCIȚIILE PRINCIPALE.** A fost ordonat și programat astfel întregul conținut (fizic, tehnic, tactic, teoretic, psihologic) al jocului, corespunzător modelului de joc la grupa de începători.

Tabelul 1

Grupa de începători.

MODEL DE JOC AL ECHIPEI (*11—13* ANI)
medie pe set

Situații fundamentale de joc	total	=38
A. La cîștigarea serviciului	18	=47%
B. La cîștigarea punctului	20	=53%
A. La cîștigarea serviciului		
1. **Situații fundamentale**	=18	
Cîștigate	=10	=55%
Pierdute	= 8	=45%
2. **Faze de joc**		
Cu o singură fază	=14	=77%
Cu două faze	= 3	=16%
Cu trei faze	= 1	= 7%
3. **Acțiuni de joc**	total	=52
Preluări serviciu	16 + 8 — 8 = 50%R	
Pase	17 + 13 — 4 = 75%R	
Atac	16 + 9 — 7 = 60%R	
Blocaj	2	
Preluări din atac	1	
B. La cîștigarea punctului		
1. **Situații fundamentale**	=20	
Cîștigate	=15= 75%R	
Pierdute	= 5=25%	
2. **Faze de joc**		
Cu o singură fază	=15=75%	
Cu două faze	= 3=15%	
Cu trei faze	= 2=10%	
Cu trei faze	= 2=10%	
3. **Acțiuni de joc**	Total	=62
Servicii	20 + 12 — 8 = 60%R	
Blocaje	15 + 2 = 14%R	
Preluări din atac	17 + 5 — 11 = 33%R	
Pase	6 + 4 — 2 = 60%R	
Atac	4 + 3 — 1 = 60%R	

Tabelul 2

Grupa de începători

MODELUL DE JOC Anul I (11—12 ani)

COMPONENTELE MODELULUI	Trimestrul I	Trimestrul II	Trimestrul III
3. Caracteristicile şi organizarea jocului.	— 2 × 2 teren 3×3 m — 3 × 3 teren 3×4,5 m cu trei lovituri obligatorii.	— 4 × 4 teren 4,5×6 m — cu trei lovituri obligatorii.	— 6 × 6 pe teren normal cu trei lovituri obligatorii
4. Modelul jocului.	100%	100%	100%
A. La cîştigarea serviciului	50%	50%	50%
Faza I: — preluarea serviciului	— cu două mîini de jos	— cu două mîini de jos	— cu două mîini de jos 50% R
— pasa (toţi jucătorii)	— cu două mîini de sus	— cu două mîini de sus	— cu două mîini de sus 55% R
— atac (trecerea mingii peste plasă)	— cu două mîini de sus	— cu două mîini de sus	— cu o mînă sau cu două de sus 60% R.
B. La cîştigarea punctului	50%	50%	50%
Faza I.: — serviciul	— punerea mingii în joc cu o mînă şi cu două mîini de sus.	— cu o mînă de sus de la 3 m.	— cu o mînă de sus, de la 7—9 m 65% R.
— blocaj	—	—	—
— preluare din atac (joc)	— cu două mîini de jos sau de sus.	— cu două mîini de jos sau de sus.	— cu două mîini de jos 20% R.
— pasă şi atac (trecerea mingii peste plasă)	— cu două mîini de sus	— cu două mîini şi cu o mînă de sus.	— cu două mîini de sus şi cu o mînă de sus 50% R.

Tabelul 3

Grupa de începători

MODELUL DE JOC — Anul II (12—13 ani)

COMPONENTELE MODELULUI	Trimestrul I	Trimestrul II	Trimestrul III
3. Caracteristici şi organizarea jocului.	— 6×6 cu preluare în zona 3.	— 6×6 (2 R + 4 T) cu preluare spre R din linia I.	— 6×6 (2 R + 4 T) cu schimb de zone în linia I şi intrarea lui R în faza I.
4. Modelul jocului:	100%	100%	100%
A. La cîştigarea serviciului	50%	50%	50%
Faza I: — preluarea serviciului	— două mîini de jos 50% R	— 55% R	— 65% R
— pasa (toţi jucătorii)	— cu două mîini de sus	— cu două mîini de sus 55% R	— cu două mîini de sus 65% R
— atac (toţi jucătorii)	— cu o mînă de sus 40% R	— cu o mînă de sus, din săritură 45% R	intrare din Z_1 în F_1. — din pasă scurtă înainte, 55% R
B. La cîştigarea punctului	50%	50%	50%
Faza I: — serviciul	— de la 9 m cu o mînă de sus, 55% R.	— 60% R	— 65% R.
— blocajul	—	—	— informativ cu un jucător din Z_3
— preluarea din atac	— cu două mîini de jos, 25% R	— cu plonjon lateral 30 % R.	— cu plonjon lateral 35% R.
— pasa + atacul	— 40% R	— 45% R	— 50% R.

Tabelul 4

Grupa de începători

MODEL DE INSTRUIRE

COMPONENTELE MODELULUI	Anul I de pregătire *11—12* ani	Anul II de pregătire *12—13* ani
1. Selecția :	inițială	intermediară
	talie	talie
	pregătire fizică	pregătire fizică
2. Competiții de minivolei conform calendarului.	interne	interne,
	locale	locale, zonale și finale
3. Caracteristici și organizarea jocului	*4* × *4* pe teren redus, cu trei pase ;	*6* × *6* (*2*R + *4* T) cu intrarea lui R din Z_1.
	6 × *6* pe teren normal, cu *3* pase obligatorii.	
4. Modelul jocului :		
A. La cîștigarea serviciului *50%*		
Faza I : — preluarea serviciului	*50%* R	*65%* R
— pasa	*56%* R	*65%* R
— atacul	cu două mîini de sus	cu o mînă de sus *55%* R
B. La cîștigarea punctului *50%*		
Faza I : — serviciu	*55%* R	*65%* R
— blocaj	—	*15%* R
— preluare din atac	*20%* R	*35%* R cu plonjon
— atac	cu două mîini de sus	cu o mînă de sus *50%* R
5. Obiective instructiv-educative.		
— Dezvoltare fizică armonioasă + dezvoltarea calităților motrice.	*45%*	*45%*
— Realizarea modelului de joc.	*45%*	*45%*
— Pregătire teoretică, psihologică, tactică, și integrare în activitate competițională.	*10%*	*10%*
6. Volumul pregătirii	*300* ore	*300* ore
7. Control medical	trimestrial	trimestrial
8. Controlul, verificarea și aprecierea	trimestrial	trimestrial
9. Probleme organizatorice	permanent	permanent

V. GHENADI and TEAM : Im plications of the Structure of the Game in de volleyball sur l'instruction des groupes de débutants

Cet ouvrage se propose de contribuer à l'optimisation de l'instruction du volleyball des groupes de débutants, en introduisant dans le processus d'instruction "la structure du jeu" en vue de le modéler. Les groupes de débutants constituant une première étape d'enseignement du volleyball, suivie par les étapes d'avoancés, de performance il faut que chaque étape puisse bénéficier de modèles capables d'assurer facilement l'instruction du jeu de volleyball compétitionnel. Etant donné qu'aucun modèle de jeu ne peut être déterminé en dehors de sa structure, les modèles de jeu du groupe de débutants doivent être déterminés selon la structure du volleyball. En modélant l'instruction des débutants des première et seconde années, on a systématisé les plans du calendrier selon des situations de jeu fondamentales en tant que structures principales dirigeant le contenu du volleyball.

(Continuare în pag. 64).

CERCETĂRI ASUPRA EFECTELOR BIOLOGICE INDUSE DE PIRAVITAN LA UN LOT DE GIMNAŞTI DE PERFORMANŢĂ

Dr. CARMEN DUMITRU, dr. ADRIAN VASILIU,
Dr. MARTA BAROGA
Psiholog DOINA GHEORGHIU

Centrul de medicină sportivă.

Dintre sporturile în a căror profil specific predomină componentele neuromusculare şi psihice, gimnastica deţine un important loc, studiul anumitor aspecte funcţionale caracteristice care particularizează această disciplină sportivă arătîndu-se cu deosebire interesant prin posibilităţile practice pe care le implică din punct de vedere al condiţiei şi pregătirii sportive.

Firește că în acest context, perspectivele de a influenţa favorabil evoluţia sportivă prin stimularea fiziologică a calităţilor neuropsihice şi motorii prin administrarea controlată a unor produse farmaceutice, dotate cu proprietăţi speciale, sînt de natură a cointeresa în mare măsură pe medicul şi antrenorul sportiv.

În cadrul acestor preocupări la C.M.S. s-a experimentat pe un lot de gimnaşti de performanţă un produs de concepţie românească cu proprietăţi complexe neurotrope evidenţiate în diferite experimentări şi cercetări : **Piravitan**. Acest produs conţine un derivat ciclic al acidului gamaaminobutiric (2 oxopiroludin acetamid) moleculă cu proprietăţi nootrope neurodinamice, cunoscut sub numele de piracetam ; sare de magneziu a acidului aspartic, aminoacid cu acţiuni trofo şi ergotrope implicate în metabolismul cerebral : tiamină şi piridoxină, factori cu acţiuni eutrofice la nivelul sistemului nervos.

În studiul de faţă s-a urmărit înregistrarea şi analiza modificărilor unor parametri ciclici, neuropsihici, neuromusculari şi biochimici în urma unui tratament cu Piravitan la lotul de gimnastică.

Material şi metode

S-a efectuat un studiu controlat, randomizat şi „dublu orb" pe un lot de 18 gimnaşti de performanţă — băieţi între 17—22 ani, divizaţi în două grupe A şi B de cîte 11 respectiv 7 subiecţi.

La sportivii din grupul A s-au administrat pe cale orală cîte 6 capsule de Piravitan pe zi (900 mg) în trei prize timp de 30 de zile.

Grupul B (martor) a primit în condiţii identice capsule placebo.

În timpul experimentului ambele grupe au primit susţinătoare de rutină identice (vit. C şi B).

Experimentul s-a efectuat sub supravegherea şi controlul permanent al medicului de lot.

Înainte şi la sfîrşitul experimentului s-au efectuat următoarele investigaţii clinice şi de laborator :

I. **Starea subiectivă:** dispoziţia de lucru, somnul, toleranţa la medicamente.

II. **Excitabilitatea neuromusculară :** pragul excitabilităţii neuromusculare pe nervul ulnar şi sciatic popliteu extern ; potenţialul muscular pe aceleaşi traiecte nervoase ; investigaţii electrofiziologice pe electromiograf DISA ; investigaţii electromiografice.

III. **Explorarea neuropsihică :** reactivitate psihică ; atenţie concentrată ; coordonarea psihomotrică.

Tabelul 1

Explorare neuromusculară
(date numai la lotul martor)

		Înainte	După	p
N. ulnar	prag	2,5 mA 5,3 mA	2,7 mA 5,6 mA	n. s.
PME	A	4,3 mV 4,5 mV	6,2 mV 6,7 mV	n. s.
N. SPE	prag	2,5 mA 6,2 mA	2,8 mA 5,5 mA	n. s.
PME	A	8,0 mV 8,5 mV	8,5 mV 8,3 mV	n. s.

IV. **Explorarea biochimică**: dozări de Na, K, Ca, Mg, P, AVM și mucoproteine.

Rezultate și discuții

I. **Starea subiectivă**. La finele experimentului la grupul tratat cu piravitan s-a constatat:

— ameliorarea dispoziției de lucru și a stării generale la 8 sportivi (la grupul martor 2 ameliorări);

— îmbunătățirea randamentului în antrenament la 6 sportivi (la grupul martor nici o modificare);

— somnul nu a fost influențat la niciunul din subiecții celor două grupe;

— toleranța la medicament a fost bună și nu s-au observat reacții adverse.

II. **Excitabilitatea neuromusculară (tabel 1)** pragul excitabilității nervoase nu s-a modificat semnificativ; potențialul muscular evocat pe nervii periferici s-a ameliorat probabil însă sub influența procesului de pregătire și nu a tratamentului.

III. **Excitabilitatea neuropsihică.** Rezultatele investigației figurează în tabelul 2 și relevă pentru toți parametrii cercetați o îmbunătățire semnificativă.

IV. **Explorarea biochimică.** Modificările constatate la analiza comparată a rezultatelor obținute la cele două grupuri de subiecți testați sînt ilustrate în tabelul 3.

— Na seric a scăzut nesemnificativ la ambele grupuri;

— K serie a crescut nesemnificativ la ambele grupuri;

— Ca seric a crescut nesemnificativ la ambele grupuri;

— Mg seric a crescut semnificativ ($p<0,005$) la grupul tratat și nesemnificativ la grupul martor.

— Fosforul seric a crescut nesemnificativ la ambele grupuri

— AVM a crescut semnificativ la ambele grupuri

— Mucoproteinele urinare au scăzut aproape semnificativ la grupul tratat ($p<0,05$) și au crescut nesemnificativ la grupul martor.

Tabelul 2

Explorare neuropsihică

Reactivitate psihică „P"		Atenție concentrată „K"		Coordonare psihomotrică „T"	
Înainte	După	Înainte	După	Inainte	După
85 p B	97 p F.B.	36 p B	30 p B	37 p B	20 p F.B.
Lot martor (n = 1)					
82 p B	85 p B	22 p M	22 p M	25 p B	27 p B

Tabelul 3(a)

Explorare biochimică
K grupul tratat (11)

	Înainte	După	p
Na (mEq/1)	143 ± 4,4	140,3 ± 5,0	n.s.
K (mEq/1)	4,63 ± 0,61	4,92 ± 0,5	n.s.
Ca (mEq/1)	4,72 ± 0,26	4,83 ± 0,36	n.s.
Mg (mEq/1)	1,77 ± 0,13	2,19 ± 0,22	0,05
P (mEq/1)	1,54 ± 0,21	1,75 ± 0,33	n.s.
AVM (mg/24h)	4,64 ± 2,11	6,62 ± 3,04	n.s
Mucoproteine (mg/24h)	1266,44 ± 42,12	92,12 ± 25,4	0,05

CONCLUZII:

Rezultatele administrării piravitanului la gimnaștii de performanță relevă efectele favorabile ale acestei asociații de factori asupra metabolismului energetic al celulei nervoase în condițiile solicitărilor nervoase prelungite din cursul pregătirii specifice.

În cadrul unor discipline sportive în care eforturile se caracterizează printr-o importantă componentă neuropsihică, administrarea acestui preparat în timpul antrenamentelor și competițiilor pare să permită o restaurare accelerată a proceselor biochimice legate îndeosebi de funcționalitatea celulei nervoase fapt care induce implicit la o creștere a randamentului sportiv.

Efectele de corectare și refacere a capacității funcționale neuromusculare ca și acțiunea de prevedere a unor manifestări neuropsihice induse de solicitările intense fizice și psihice din cadrul competițiilor și a antrenamentelor sportive permit concluzia finală că utilizarea acestui produs în circumstanțe bine definite contribuie odată cu ameliorarea potențialului energetic la refacerea biologică a organismului sportiv și la creșterea performanței.

Tabelul 3(b)

Explorare biochimică
B grupul martor (7)

	Înainte	După	p
Na (mEq/1)	1,41 ± 4,6	138,8 ± 3,3	n.s.
K (mEq/1)	4,42 ± 0,52	4,75 ± 0,59	n.s.
Ca (mEq/1)	4,727 ± 0,36	4,88 ± 0,45	n.s.
Mg (mEq/1)	1,62 ± 0,22	1,85 ± 0,31	n.s.
P (mEq/1)	1,68 ± 0,33	1,71 ± 0,27	n.s.
AVM (mg/24h)	4,92 ± 2,82	5,71 ± 3,26	n.s.
Mucoproteine (mg/24h)	141,20 ± 35	154,00 ± 42	n.s.

BIBLIOGRAFIE

1. GIURCEA C., MOURAVIEFF, LESUISSE, F. : Effet facilitateur du piraceetam sur un approntissage répétitif chez le rat. J. Pharmacol (1972) 3/1 17—30.
2. KABES, J., ERBAN L., DOSTAL T., HANZLICEK L., SKONDIA V. : Clinical and Biochemical action of piracetam (Nootropil) in drug — rezistant depression. Clinical Terapeutics, (1979), 2/5, 358—369.
3. SCHULTE AM ESCH, J. PFEIFFER, G. : Vourläufige erfahrungen mit Piracetam in der Intensivtherapie schwerer Schandel-Verletzungen, Medizinische Klinik, (1974) 69/28—29.
4. STROESCU V., GANE P., GRANICI A., CONSTANTINIDI M. : Recherches expérimentalés sur l'action du Piracetam et du pyritinol sur le sisteme nerveux central. Rev. roumaine Morphol. Embiol. Psysiol. Physiologie, (1977) 14/3, 165—172.
5. VAN HOOF, H. H., POLDERMAN J., SKONDIA V., DALIERS, J., GOLBERT T. : Nootropil, Données sciéntifique et cliniques de base. (1980).

CARMEN DUMITRU et MARTA BAROGA : Etude des effets biologiques du Piravitan, constatés á un lot de gymnastes de performance

Les auteurs ont effectué une étude au hasard et „doubleblind" sur un lot de 18 gymnastes de performance, divisé en deux groupes — A et B — á respectivement 11 et 7 sportifs.

Aux sportifs du groupe A, on a administré, par voie orale, 6 capsules de Piravitan par jour (900 mg), en trois prises, pendant 30 jours.

Le groupe B (témoin) a reçu, dans des conditions identiques, des capsules de placebo.

Durant l'expérimentation, les deux groupes ont reçu des médicaments de routine identiques (vitamines C et B).

L'expérimentation a été effectuée sous la surveillance et le contrôle permanent du médecin de lot.

Les résultats, traités statistiquement, ont mis en évidence l'influence favorable de ce produit, qui restaure l'accélération des produits biochimiques actionnant surtout sur la fonctionnalité de la cellule nerveuse, ce qui conduit évidemment à la hausse du rendement sportif.

CARMEN DUMITRU and MARTA BAROGA : Investigating Piravitan — Induced Biological Effects on a Group of Performance Gymnasts

The authors carried out a controlled investigation (at random and „doubleblind") with 18 performance gymnasts divided into group A and B, including 11 and 7 sportsmen respectively.

Group A took 6 pills of Piravitan daily (900 mg) in three stages of 30 days. The reference group B received placebo pills under identical conditions.

The experiment took place under the supervision and control of the physician in charge of the groups.

The data gathered, which were statistically processed, pointed out the good influence exercised by Piravitan mainly on the functioning of the neroous cel, which implicitly results in higher efficiency in sports.

The organizational measures are followed by explanations, which are to be made in such a way as to contribute to the understanding and succes of the game. The description of the game should be simple, concise and explicit.

As for the teacher, he is to watch from beginning to end the unfolding of the game and the children's behaviour and observance of the rules.

The game should also develop the inter-assistance team spirit as well as the spirit of partnership and comradeship.

It should likewise be noted that the game provokes an intense emotional state.

ORGANIZAREA EXCURSIILOR, DRUMEȚIILOR, EXPEDIȚIILOR ȘI ACȚIUNILOR TURISTICE COMPLEXE CU PRONUNȚAT CARACTER EDUCATIV

Prof. TEODOR CORDUNEANU

Șc. gen. nr. 2. Piatra-Neamț

Poate mai mult ca oricînd, viața acestui final de mileniu, cu cota ei de poluare, de stress, de agitație și programare la secundă, de bombardament informațional, sportul, mișcarea în aer liber constituie un redresor miraculos pentru organismul uman atît de solicitat.

Pledoariile pentru mișcare, pentru sport sînt frecvente. Le auzim la radio, la televiziune, le citim în presă, la emisiunile consacrate vieții raționale.

Prin activitățile desfășurate în timpul liber — activități alese cu grijă, bogate în conținut și judicios planificate — elevii se deprind să-și organizeze ei înșiși în mod plăcut și să folosească rațional acest capitol prețios, — timpul liber. Această deprindere devine cu timpul trăsătură a personalității, trăsătură de o deosebită importanță pentru muncă și viață, care va sluji educării unor cetățeni activi, cu preocupări multiple, participanți pasionați la viața bogată și variată a societății noastre, atît pe plan profesional, cît și pe plan sportiv, științific, social-obștesc.

Experiența arată că folosirea judicioasă a timpului liber se deprinde treptat și cu efort. De altfel, acest lucru l-a determinat pe Goethe să afirme că „Lucrul cel mai dificil pentru om este să-și organizeze timpul liber". Am putea spune chiar că organizarea și folosirea eficientă a timpului liber este o artă pe care omul o deprinde de mic copil, fapt ce evidențiază, o dată în plus, rolul și sarcinile școlii și ale celorlalți factori educativi privind îndrumarea elevilor și școlarilor din acest punct de vedere.

Medicii încheie mereu sfaturile și recomandările lor cu cîteva cuvinte despre binefacerile sportului, mișcării în aer liber, mersului pe jos care dezvoltă musculatura membrelor inferioare și aparatul circulator, arterele și venele formînd a doua inimă — „Cordul periferic" care asigură circulația bună a sîngelui în special a membrelor inferioare eliminînd predispunerea de a contracta boala denumită HIPOKINETICA, în care se înglobează întreaga simptomatologie produsă de obezitate, cu consecințele ei în primul rînd pentru aparatul cardio-vascular și, respectiv, arterele mici cu rol extrem de important în transportul sîngelui spre țesuturile periferice.

În aceeași categorie cu medicii se încadrează profesorii diriginți, comandanții instructori de pionieri și nu în ultimul rînd profesorii de educație fizică, atunci cînd alcătuiesc, concep și organizează excursiile, drumețiile, expedițiile complexe.

Ca să-i putem convinge, să sădim o concepție corectă a tinerii generații despre mișcarea în aer liber, despre sport și rolul lor în pregătirea pentru viață, în dezvoltarea fizică corectă și armonioasă la întărirea sănătății, trebuie să ne integrăm alături de copii în practicarea lor, iar mijlocul cel mai accesibil ce permite această integrare cu masele de elevi îl constituie excursia, drumeția și expediția.

Copiii și adulții se pot integra în sisteme și forme turistice care pot fi organizate de la simplu la complex, de la ușor la greu, atît în ceea ce privește dozarea efortului fizic, complexitatea lui, latura instructiv-educativă, interferența cu alte discipline de stu-

Educație fizică și sport, nr. 7, 1987, pag .52

diu din şcoală cum ar fi: geografia, ştiinţele naturii, istoria, limba română etc.

Ca profesor diriginte în cariera mea m-a preocupat problema timpului liber al copiilor, încercînd să integrez acţiunile turistice în bugetul de timp, înglobîndu-le într-un „sistem" vizînd o perioadă de mai mulţi ani, de la simple plimbări în împrejurimile locurilor natale, continuînd cu drumeţiile, excursii şi terminînd cu organizarea unor complexe acţiuni sub forma expediţiilor pioniereşti.

Cu privire la preferinţele pentru un anumit gen de activitate turistică, se constată aspecte diferite cu schimbări la anumite vîrste şi sexe astfel că cei din clasele a V—VI-a doresc drumeţiile şi excursiile iar cei din clasele a VII—VIII-a acţiuni turistice mai complexe sub forma expediţiilor de genul: Expediţia Cutezătorii, Asaltul Carpaţilor, desfăşurat în mod organizat cu reale valenţe educativ-utilitare influenţînd în mod direct dezvoltarea calităţilor fizice, întărirea sănătăţii, îmbogăţirea orizontului de cunoştinţe.

Excursia este un mijloc sigur şi complet de educare şi instruire a şcolarilor noştri, ea reprezintă o „metodă intuitivă" activă de învăţămînt care constă în studierea prin contact direct a unor fenomene naturale, obiective economice, istorice sau urbanistice spre care elevii se deplasează în mod organizat şi pe baza unei pregătiri prealabile, ea reprezintă mijlocul de a transmite sau fixa în mod direct informaţiile primite la obiectele studiate în şcoală, copii se pot convinge nemijlocit de realizările poporului nostru în anii construcţiei socialismului, educîndu-i în spiritul patriotismului socialist al dragostei fierbinţi faţă de patrie, faţă de partid şi popor.

Prin excursie se reuşeşte să se realizeze în continuare în afara orelor de clasă, îndrumarea sau fixarea deprinderilor de comportare corectă şi civilizată în diferite împrejurări, educă spiritul de colectivism, întăreşte noţiunea de disciplină conştientă, formează reflex de a intui ceva nou şi frumos pe calea observaţiei directe, dezvoltă interesul de a cunoaşte mai mult şi de a interpreta fenomenele şi situaţiile în mod ştiinţific şi logic, contribuie la creşterea rezistenţei organismului, la dezvoltarea fizică corectă şi armonioasă a elevilor.

Ea îl deetermină pe şcolar să îndrăgească încă din fragedă copilărie turismul, să-l practice într-un mod civilizat devenind o pasiune, o necesitate, o obişnuinţă.

Excursiile trebuie bine pregătite şi judicios executate deoarece în caz contrar, în loc să reprezinte o recreare, produc un deserviciu.

Parcurgerea traseului trebuie să fie punctată de popasuri pentru odihnă, pentru vizite la obiective turistice, precum şi pentru organizarea unor jocuri sportive şi recreative.

Cîteva probleme legate de organizarea excursiilor şi tipurilor ei:

— Excursii organizate după scop:
  instructiv
  educativ
  cercetare
  odihnă
— Excursii organizate după fondul ştiinţific:
  geografie
  istorie
  biologie
  arte, sport
— Excursii organizate după locul deplasării:
  la munte
  la mare
  prin oraşe
  mixte
— Excursii organizate după perioada de desfăşurare:
  duminica
  vacanţele şcolare
  pe anotimpuri
— Excursii organizate după durată:
  o zi (duminica)
  2—3 zile în vananţe
  7—10 zile
  14 zile vara
— Excursii organizate după vîrsta participanţilor:
  preşcolari
  şcolarii ciclului primar
  şcolarii ciclului gimnazial
  licee, studenţi adulţi
— Excursii organizate după mijlocul de transport:
  autobuz
  autocar
  tren, etc.

Etapele unei excursii

— **Organizarea excursiei:** buna desfăşurare a unei excursii indiferent de scopul urmărit, depinde în primul rînd de pasiunea şi dragostea pe care o manifestă conducătorul excursiei, alege-

rea traseului în funcție de bagajul de cunoștințe al elevilor, de modul cum se reușește din timp și la timp, să se rezolve toate problemele legate de buna organizare a excursiei privind conținutul ei științific, cel administrativ și practic.

Conducătorului, i se impune să se documenteze din punct de vedere științific pe baza tematicii stabilite, să consulte bibliografia sau persoanele experimentate în activitatea de organizare a unei excursii, sau să devină, un participant activ la cîteva excursii organizate în prealabil.

Conducătorul unei excursii, va ține cont la organizarea excursiei, de planificarea anuală, trimestrială sau cea propusă pe ciclu de ani școlari — așa cum este ideal să se desfășoare, iar excursiile organizate într-o școală să se efectueze pe principiul științific — pe baza unei tematici, respectînd vîrsta școlarilor ; cea de la ciclul primar să fie proprie, adaptată puterii de cunoaștere a copiilor, condiției fizice, ținînd cont de programa școlară, iar tematica excursiilor de la ciclul gimnazial să fie variată, bogată în conținut științific și adaptată procesului instructiv-educativ desfășurat într-o școală.

Astfel, excursia propusă va fi popularizată din timp, pentru a se lua măsurile necesare pentru buna lor organizare. Cunoscînd tematica, se fixează apoi intinerariul în funcție de vîrsta copiilor, aceasta se va afișa din timp la „Colțul turistic" al școlii.

Intinerariile propuse se supun aprobării conducerii școlii.

Asigurarea bazei materiale : este condiția indispensabilă de care depinde în mod direct itinerariul stabilit și durata desfășurării sale.

De la începutul anului școlar se ia legătura cu familia prin intermediul ședințelor cu părinții, cu care ocazie se comunică costul excursiilor sau a expediției propuse, cu scopul de a pregăti părinții din timp, privind asigurarea fondului bănesc necesar.

Propaganda excursiei : se realizează prin membrii cercului de turism din școala care prin intermediul reprezentantului clasei, vor comunica profesorului diriginte și colegilor, traseul propus. Traseele propuse pe trimestru sau ani școlari, vor fi anunțate la „Semaforul școlii" sau la „Colțul turistic".

Stabilirea colectivului : care pleacă în excursie se face în funcție de posibilitățile materiale, după dificultatea traseului, posibilitățile de cazare și masă, după anotimp după mijlocul de transport folosit, starea vremii și numărul cadrelor didactice care doresc să se deplaseze pe traseul stabilit. În mod oficial se indică, ca profesorul să conducă în excursie un grup de 20 elevi, iar cînd deplasările se fac și cu vaporul, participarea va fi în grupul mici pentru a fi supravegheați mai ușor pe traseu. La parcurgerea crestelor muntoase, dificile, cu adăposturi situate la distanțe mari, se recomandă, să fie luate grupuri restrînse de elevi, de vîrstă mai mare.

Excursia, reușește să-și atingă scopul instructiv și educativ să se desfășoare în cel mai bune condiții, atunci cînd colectivul de cadre didactice care participă la exursie, formează un front comun, în toate problemele survenite pe traseu, manifestă dragoste și pasiune pentru practicarea turismului cu școlarii și elevii.

Mijlocul de transport: cel mai bun este trenul folosit în execursiile de durată mare, între 7—14 zile organizate cu un conținut științific complex, se cere ca grupul să fie cît mai omogen, de vîrstă apropiată, cu interese comune, disciplinat și bine organizat respectînd cerințele unei comportări civilizate într-un asemenea mijloc de transport.

Celelalte mijloace de transport în comun (autobuz, autocar, microbuz etc). reprezintă mijloace de transport comode și permanent folosite de conducătorii excursiilor dar care nu corespund vîrstei și energiei copiilor noștri.

Pregătirea echipamentului de excursie : este elementul strict necesar de care depinde buna desfășurare a excursiei, el să fie adecvat deplasării făcute și a perioadei de timp.

Verificarea sănătății copiilor și pregătirea condiției fizice pentru traseele lungi și grele care participanților la excursii să aibă avizul medical favorabil. Această măsură trebuie să fie aplicată, cu strictețe, mai ales cu ocadia organizării drumețiilor în împrejurimile orașului și a excursiilor. Avizul medical, eliberat de policlinicile școlare, trebuie consemnat în tabelul participanților la excursii.

Concluziile excursilor: după terminarea acțiunii turistice respective organizatorii analizează rezultatele obținute, fac aprecieri asupra alegerii itinerariului, comportării participanților, celor mai reușite acțiuni întreprinse în diferite momente ale excursiei și astfel, pe baza învățămintelor trase, își pot îmbunătăți activitatea viitoare. Acolo unde este posibil, concluziile excursiei se recomandă a fi expuse în fața tuturor participanților.

Cu ocazia concluziilor se pot prezenta fotografii reprezentative luate în diferite momente ale excursiei, roci sau plante culese de participanții care au preocupări pentru alcătuirea de ierbare, colecții etc.

În activitatea școlară un loc important va trebui să-l ocupe și **drumeția**, formă de turism, care pune pe elevi în contact nemijlocit cu natura și le oferă posibilitatea să facă un exercițiu fizic în atmosferă curată a locurilor străbătute. Cunoscutul scriitor nemțean Calistrat Hogaș cutreierînd Munții Neamțului mărturisea că: „orice călătorie afară de cea pe jos — e după mine, o călătorie pe picioare străine", a avea la îndemînă roatele unei trăsuri (azi roatele unei mașini) sau picioarele unui cal, înseamnă a merge șezînd și a nu vedea decît ce ți se dă, nu însă și tot ce ai voi. „Drumeția înseamnă deci și relaxare, frumos, dar și mijlocul prin care copiii pot citi în marea carte a naturii. Ea este rezervor de sănătate, este medicamentul cel mai eficace după o activitate școlară susținută și de durată, izvor de voioșie tinerească.

Expediția este o altă formă de practicare a turismului a cărui conținut metodic-științific și practic, se realizează pe baza unor principii mai deosebite de ale excursiei și drumeției.

Dicționarul limbii române contemporane o definește ca fiind: „călătorie organizat, în regiuni îndepărtate, cu lungă și anevoioasă, făcută de un grup scopuri științifice, sau comerciale". Spre deosebire de această formă de expediție, „expediția școlară este o călătorie mai scurtă și mai puțin anevoioasă făcută de un grup organizat de pionieri sau elevi în scopul cercetării unor obiective: geologice, naturale, arheologice, istorice, etnografice și folclorice, urmărind călirea organismului și efectuarea unei munci social-utile. Ea reprezintă o formă superioară, aprofundată a cursei școlare, avînd un specific propriu.

Expediția pionierească, în comparație cu excursia, răspunde într-o măsură mai mare cerințelor de acțiune și reprezintă o modalitate de cercetare proprie a copilului, de descoperire sau redescoperire a unor fenomene, contribuind la modelarea omului, care dorește să construiască, să creeze, să inoveze. Prin denumire, conținut și forma sa, expediția răspunde, romantismului, setei de cunoaștere, dorinței de activitate a vîrstei școlare. Aceste idei se realizează în condițiile unei perfecte organizări din punct de vedere psihologic, pedagogic, științific, metodic și practic, a acestei activități, lucru care depinde de profesorul-conducătorul expediției. Ea îmbină obiectivele didactice, privind instruirea elevilor pe baza cercetării de către aceștia a unor fenomene geografice, biologice, istorice, etnografice, cu obiective educative de formare a profilului etic și cetățenesc al elevilor.

Într-o expediție, sînt solicitate cunoștințe variate și din domenii diferite, chiar dacă expediția are un singur obiectiv, ca de exemplu tipul expediției cu caracter geografic, care prin conținutul obiectivului supus cercetării, trebuie să apeleze la cunoștințe și date de istorie, biologie, economie etc.

Expediția, ca și excursia, are un bogat conținut educativ reprezentat prin educarea sentimentului de patriotism, a dragostei și respectului față de frumosul din natură și societatea noastră socialistă.

În cadrul expediției, se realizează educarea voinței și a trăsăturilor de caracter, datorită efortului depus spre îndeplinirea obiectivelor propuse de tematica expediției, educă perseverența, stăpînirea de sine, fermitatea, spiritul de răspundere conștiinciozitatea, dezvoltă curajul, condiția fizică, înlătură stările de frică. Ea duce la educarea trăsăturilor pozitive de caracter, ca: sinceritatea, cinstea, modestia, spiritul de răspundere, conștiinciozitatea punctualitatea, hărnicia și optimismul. Expediția, prin folosirea factorilor naturali, călește organismul copiilor, le formează deprinderi fizice noi, îi obișnuiește cu igiena personală și specială.

În cursul deplasării, expediționarii se bucură de mișcare la care sînt supuși liberi s-o desfășoare în mijlocul naturii profitînd de darurile sale, apa, aerul și soarele. Expediționarii, desfășurînd o activitate interesantă prin conținut și formă, organizată pe baza unui regim corespunzător de hrană,

activitate și odihnă, dozarea științifică a efortului, cu o educație sanitară just orientată, dă posibilitatea pionierilor și elevilor să cutreiere cărările patriei, îi determină să devină mai viguroși și mai puternici, capabili să obțină rezultate bune în munca de fiecare zi.

Durata de desfășurare a unei expediții, este cuprinsă între 10—14 zile, antrenînd grupe de 10—14 persoane, unde cazarea este asigurată în corturi, hrana pregătită de participanți.

Expedițiile pionierești și parcurgerea unor trasee pe urmele unor evenimente și personalități din trecutul patriei, au mare importanță educativă. Ele ajută pe elevi să cunoască și să cinstească trecutul glorios și tradițiile de luptă ale poporului nostru pentru libertate și independență națională. Ceea ce văd elevii cu acest prilej contribuie la lărgirea cunoștințelor însușite în școală, la o mai bună sistematizare și fixare în timp a evenimentelor legate de istoria patriei și de mișcarea muncitorească.

Tipuri de expediție

După obiectivele cercetate, la nivelul de cunoștințe al elevilor, expedițiile se grupează în :

— Expediție geologică ;

— Expediție geografică — care se ocupă cu cercetarea unui fenomen studiat în școală ;

— Expediția naturalistă, cercetează un fenomen cu conținut botanic, zoologic, sau protecția mediului înconjurător ;

— Expediția arheologică, istorică, avînd ca obiective cercetarea unei cetăți, monument istoric etc.

— Expediția etnografică-folcloristică, cercetează date, obiceiuri, strigături, cîntece populare, povestiri orale ;

— Expediția pionierească „Asaltul Carpaților" care urmărește realizarea unor obiective cu caracter turistic. Ea a fost declanșată în anul 1974 și a fost dedicată celui de al XI-lea Congres al P.C.R.

În final, putem spune că expediția reușește în condițiile în care se stabilește cu precizie scopul ei, depinde de vîrsta participanților, de modul lor de pregătire, de organizare științifică și metodică a acestei activități, de fixarea obiectivelor, în funcție de scop, de modul cum se desfășoară activitatea.

În concluzie, departe de noi gîndul că am epuizat toate formele de organizare a excursiilor, drumețiilor și expedițiilor, a acțiunilor turistice complexe cu un pronunțat caracter educativ în rîndul copiilor noștri, putem spune că turismul și manifestările în aer liber, prezintă o deosebită importanță atît din punct de vedere educativ, cît și din punct de vedere al dezvoltării fizice corecte și armonioase a copiilor. Mișcarea în aer liber, voioșia și dinamismul, contactul nemijlocit cu natura, folosirea factorilor naturali în călirea organismului sînt elemente caracteristice și fundamentale ale activității școlarilor noștri. De aceea se impune a se acorda o mai mare atenție în munca noastră, în mai mare măsură decît pînă acum, acestui gen de activitate, în organizarea timpului liber al școlarilor întrucît ele :

— contribuie la călirea organismului copiilor, la creșterea unei generații înzestrate din punct de vedere fizic;

— contribuie la educarea copiilor în spirit sportiv, de echipă, aceasta influențînd formarea caracterului lor ;

— determină pe copii să îndrăgească natura, s-o cunoască și să se deprindă a trăi în mijlocul ei ;

— îi ajută pe copii să practice organizat și sistematic exercițiul fizic în afara orelor de școală sub diferitele sale forme.

T. CORDUNEANU : L'organisation des excursions, des balades et des expéditions

Les plaidoyers incitant au mouvement, à la pratique du sport sont frékuents. Par les activités déloyées durant leur temps libre, les élèves s'sabituent à organiser eux-mêmes agréablement et à utiliser rationnellement cet important chapitre — le loisir.

Par les moyens des mass-media, les médecins recommandent sans cesse les bienfaits du sport, du mouvement à l'air libre.

A l'école, le maître d'études et le professeur d'éducation physique doivent se soucier des problèmes que pose le temps libre des élèves et de tâcher d'intégrer à ce temps libre les actions touristiques, les balades, les excursions et les actions complexes sous forme d'expéditions des jeunes écoliers.

L'excursion — un moyen sûr et complet d'éducation et d'instruction des élèves — représente une méthode intuitive active d'enseignement, elle donne la possibilité de connaître la nature, la patrie et son passé historique, ler réalisations actuelles, totut en disciplinant le comportement et en renforçant la santé des élèves.

L'organisation de l'excursion et son bon déroulement dépendent, premièrement, du choix du trajet, en fonction des possibilités physiques et matérielles des élèves, de leur connaissance de la saison, etc.

Dans l'activité scolaire, l'excursion doit occuper une place importante, car c'est une forme de tourisme qui met les élèves en contact direct avec la nature.

L'expédition est une autre forme de pratiquer le tourisme. Elle est organisée selon des principes différant de ceux de l'excursion et du tourisme.

T. CORDUNEANU : Organzing Excursions, Expeditions, Mountaineering

There are many those who plead for sports. By practising sports in their spare time, schoolchildren themselves get used to organizing their leisure in a pleasant and judiciours way.

It is mainly physicians who, by means of mass-media constantly recommend the benefits of sports and exercise.

In schools the form masters, the teachers and in particular the physical education teachers should be concerned about the schoolchildren's leisure ; they should by all means include tourist activities, pioneers' expeditions trips, etc, in the schoolchildren.s time budget.

Excursions are means of schoolchildren's education ; they stand for an active education method enabling the pupils to get to know nature, their homeland and its history, the present-day achievements, while getting accustomed to discipline and strengthening their health condition.

The organization of excursions and their good unfolding depends on the choice of the itinerary in compliance with the pupils physical and material possibilities.

Mountaineering helping schoolchildren to come into touch with nature should also be developed.

Expeditions too, are to be developed but in keeping with more special principles.

All the above mentioned are forms of tourism that should be in the focus of attention.

ELABORAREA UNUI SISTEM COMPETIȚIONAL NAȚIONAL DE HANDBAL LA NIVELUL JUNIORILOR

Prof. FRANCISC LECHNER

C.S.Ș. — Dinamo-Brașov

Educația fizică și sportul școlar beneficiază în țara noastră de un concept modern, prospectiv, fundamentat științific, partinic, integrat în conceptul educațional general. Conceptul este concordant cu exigențele etapei actuale, dar și cu cele de perspectivă, fiind deschis înnoirilor. El înarmează cadrele de specialitate cu o concepție unitară determinînd, în același timp, unitatea de acțiune.

Larga popularitate în rîndurile unor mase foarte numeroase de practicanți și spectatori, dar mai ales multitudinea valențelor de ordin sportiv, educațional, cultural, organizatoric și social al jocurilor sportive, în general, amplifică pe zi ce trece problemele pe care acestea le ridică atît pe plan practic, cît și teoretico-metodic.

Acest lucru este valabil și la jocul de handbal care, prin rezultatele sale de-a lungul unui sfert de secol, a reușit să fie în fruntea ierarhiei mondiale, realizînd o largă propagandă acestuia în rîndul tineretului studios. Trebuie menționată și explozia de interes a unui mare număr de elevi care prin puterea lor de imaginație caută să imite jocul adulților cu rezultate foarte bune, încercînd de a se „substitui" lor în practicarea acestui joc.

Am accentuat cuvîntul „substituire" și pentru motivul că acești sportivi-elevi joacă cu aceleași materiale, pe același teren, într-un sistem competițional identic cu cel al adulților, ceea ce limitează foarte mult perfecționarea în condiții optime a jocului de handbal.

La acest rezultat limitat o contribuție esențială o are și **lipsa sistemului competițional adaptat specificului de pregătire a juniorilor** în limitele unor coordonate corespunzătoare sarcinilor pe care trebuie să le rezolve în această etapă de instruire pentru ca juniorii să facă față competițiilor internaționale de la acest nivel și să se adapteze rapid în echipele de seniori.

Dacă avem în vedere și obiectivele școlare, care din an în an necesită mai mult efort din partea lor, vom observa că un nou sistem competițional, adaptat mai bine specificului școlarilor și juniorilor (pentru mărirea capacității de randament al acestora), este vital în etapa actuală pentru progresul ramurii sportive.

În această lucrare urmărim elaborarea unui sistem competițional adaptat mai bine acestui eșalon, cerință tot mai des exprimată de o serie de tehnicieni și necesară, ca tot procesul instructiv-educativ, să fie încadrat în limitele unor coordonate corespunzătoare atît particularităților de vîrstă, cît și obiectivului prioritar de creștere a unui număr tot mai mare de valori autentice pentru handbalul de înaltă performanță, în condiții de folosire a mijloacelor financiare cu eficiență maximă :

Sistemul competițional constituie una dintre cele mai însemnate pîrghii al pregătirii și a sportivilor juniori, în același timp criteriul de bază al verificării capacității de randament a acestora. Avînd în vedere cerințele generale ce stau la baza alcătuirii sistemului competițional al juniorilor considerăm că rezolvarea acestora nu poate fi identică cu cea de la seniori. Sistemul preconizat trebuie să rezolve o complexitate de probleme, specifice acestui nivel, care diferă mai mult sau mai puțin de cel al seniorilor, ceea ce va trebui să se reflecte și în sistemul competițional adoptat.

CERINȚELE GENERALE CE STAU LA BAZA SISTEMULUI COMPETIȚIONAL PROPUS

1. Angrenarea în activitatea competițională a tuturor cluburilor sportive

școlare cu secții de handbal de nivel — performanță — din țară și așezarea pe niveluri valorice în mod obiectiv la fiecare început de an competițional. O astfel de abordare a problemei pregătirii juniorilor ar fi necesară pentru că în fiecare an componența și valoarea echipelor de juniori se schimbă, în limite foarte mari, datorită promovării masive de jucători de la acest nivel la echipele de seniori (echipa campioană într-un an poate retrograda anul următor).

2. Diferențierea activității competiționale a echipelor în fiecare an potrivit valorii acestora și a drepturilor cîștigate în turul I al competiției :

— disputarea întîlnității între echipele de juniori pe diferite niveluri, ajungînd la acestea pe baza unor criterii obiective, ei dobîndindu-și dreptul de participare la aceste întreceri, pe aceste niveluri pe baza rezultatelor obținute la începutul anului școlar (turul I);

— acest lucru are și însemnătate metodică întrucît nivelul relativ omogen al valorii echipelor incluse în competiția respectivă asigură nu numai caracterul de echitate al întrecerilor, dar și cadrul tehnic necesar creșterii continue a măiestriei sportive.

3. Schimbarea anuală a componenței nivelurilor competiționale a juniorilor:

— caracterul deschis anual asigură desfășurării întrecerilor încă un impuls stimulativ la toate nivelurile și în același timp de prestigiu.

4. Evitarea paralelismului competițional pentru sportivii valoroși care beneficiază de dublă legitimare, pentru a-i putea integra treptat în întrecerea seniorilor.

5. Programarea concursurilor corespunzător structurii desfășurării competițiilor de mare amploare :

— adaptarea organismului la specificul efortului cérut de marile competiții care, de regulă, implică restrîngerea la intervale scurte a unui număr sporit de jocuri și în condiții de desfășurare similare (sală).

6. Optimizarea instruirii anumitor categorii de sportivi :

— se includ în lotul formațiilor sportivi cu talie, se orientează pregătirea tehnico-tactică a echipelor (sistem de apărare avansat);

— scoaterea mai rapidă a elementelor plafonate de la nivelurile inferioare ;

— pregătirea echipelor de la nivelurile inferioare pentru noul an competițional într-o perioadă mai lungă, reîmprospătînd din timp echipele cu elemente mai tinere cărora le asigură o continuitate în pregătire și verificare.

7. Creșterea experienței activului organizatoric și tehnic desemnat să contribuie la buna desfășurare a sistemului competițional, fără a vicia rezultatele echipelor :

— la nivelurile B și C se pot folosi arbitri republicani nou promovați, care își pot verifica cunoștințele fără teamă că greșelile ivite ar putea dăuna echipelor (retrogradare). Acest lucru ajută mult la ridcarea unui număr mare de arbitri, noi verificîndu-i pe aceștia în mod periodic fără a aduce prejudicii competiției ;

— sincronizarea activității sportivilor fruntași din cluburi cu activitatea competițională internațională a loturilor republicane ;

— desfășurarea sistemului competițional este în așa fel stabilit încît pînă la datele la care sînt programate întrecerile internaționale oficiale ale juniorilor („Prietenia", Campionatul Balcanic) să se asigure creșterea gradului de pregătire a cît mai multor sportivi susceptibili a fi selecționați în echipele reprezentative ale țării. Concomitent cu funcția de a contribui la ierarhizarea sportivilor pe plan intern, sistemul propus impulsionează și randamentul sportivilor vizați să fie selecționați în loturi.

9. Stimulează pregătirea sportivilor la toate nivelurile (a se vedea caracterizarea nivelurilor competiționale).

10. Asigură continuitatea pregătirii sportivilor pe întregul an, la toate nivelurile :

— ordonează pregătirea sportivilor în sensul că asigură atît continuitatea instruirii, cît și perspectiva acestora.

11. Asigură verificarea permanentă a eficienței mijloacelor și metodelor preconizate de antrenor în scopul creșterii randamentului sportiv, în funcție de nivelul de pregătire al echipelor.

12. Se asigură evitarea desfășurării competițiilor în perioade școlare intense (teze, examene etc.).

13. Crește eficiența financiară a sistemului competițional, asigurînd drepturile în concordanță cu nivelul performanțelor.

DESCRIEREA TEORETICĂ A SISTEMULUI COMPETIȚIONAL (PROIECT)

În luna iunie se înscriu toate echipele de juniori la Comisiile de handbal teritoriale care vor să participe în anul școlar următor la Campionatul republican al juniorilor și școlarilor.

Echipele vor trece, pe plan local, în lunile iulie-august, probele de control în condițiile cerute de F.R.H. norme talie etc.). Echipele care îndeplinesc toate cerințele F.R.H. vor fi admise în Campionatul republican și se vor înscrie prin taxele respective la F.R.H. pentru a-i lua în evidență pentru noul an competițional.

În primul tur al campionatului, în funcție de numărul echipelor înscrise, se vor forma „N" serii de cîte „N" echipe, ținîndu-se seamă de următcarele criterii : cap de serii se vor pune în funcție de : echipele care au sportivi în loturi, zonă geografică și valoarea echipelor (dacă se cunoaște) pentru a se forma serii echitabile. Turul I se desfășoară în aer liber pentru toate echipele, pe terenuri neutre, în trei turnee — două în septembrie, unul în octombrie. Condiții financiare : se asigură cazare la internate de către organizatori în mod gratuit și masă la cantină școlară. După terminarea primului tur, în urma clasamentelor rezultate se formează nivelurile sistemului competițional.

Nivelul A : două serii (opt — zece echipe) din primele trei echipe din serii.

Nivelul B : două serii a cîte opt — zece echipe clasate pe locurile patru, cinci, șase din seriile inițiale.

Nivelul C : vor fi formate din celelalte echipe, în trei serii a cîte opt echipe.

CARACTERIZAREA NIVELURILOR COMPETIȚIONALE

NIVELUL A

Va continua activitatea competițională în două tururi de sală, iarna — două turnee, primăvara — două turnee. După terminarea acestor turnee, primele patru echipe din fiecare serie se califică pentru turneul final al competiției.

Indicații de desfășurare : în cele două tururi se vor folosi jucătorii de gabarit și toate indicațiile F.R.H. din actualul campionat. La turneul final se va juca liber, ca și în competițiile internaționale.

În echipele de nivelul A vor fi marea majoritate a componenților loturilor, echipele vor fi foarte apropiate valoric și li se vor asigura condiții financiare de nivelul secțiilor internaționale (cazare, masă, transport, calendar internațional) avînd în vedere că reprezintă elementele cele mai valoroase și de perspectivă.

NIVELUL B

Va continua activitatea competițională cu un tur în aer liber — primăvara, defalcat în trei turnee.

Echipele vor fi de valori apropiate. În perioada de iarnă își vor putea îmbunătăți pregătirea prin antrenarea factorilor de antrenament deficitar și vor putea opera modificări în componența echipei înlăturînd elementele plafonate, aducînd jucători mai tineri, pentru pregătirea echipei care vor aborda turul I din noul an competițional.

NIVELUL C

Își va continua activitatea competițională cu un tur în aer libr — primăvara, despărțit în două turnee. Echipele își vor putea elimina din toamnă, complet, jucătorii care nu vor mai lua parte în noul campionat și se legitimează la secțiile de handbal considerîndu-se cu campionatul terminat. Antrenorii, fără teama de a retrograda din campionat, își vor putea forma și verifica noua echipă pentru noul an competițional.

La acest eșalon vor putea arbitra tineri arbitri nou promovați în lotul republican.

Acest ciclu se va relua în fiecare an. În acest fel se va ajuta la omogenizarea nivelurilor competiționale prin mai multe echipe valoroase în serii, cu jocuri de la etapă la etapă tari, ceea ce va stimula pregătirea echipelor de-a lungul întregului an și vor scădea intervențiile pentru vicierea rezultatelor, cel puțin la nivelurile B și C.

FR. LECHNER : Elaboration d'un système compétitionnel national de handball pour les juniors

L'auteur propose un nouveau système compétitionnel pour l'équipe de handball de juniors. On recommande l'engrenage de tous les clubs sportifs scolaires, qui ont des sections de handball, à l'activité compétitionnelle et leur classement objectif par niveaux de valeur, au commencement de chaque année compétitionnelle. On présente également les exigences de base du système compétitionnel proposé, sa description théorique, ainsi que la caractérisation de chaque niveau préconisé.

On met en évidence la différentiation de l'activité compétitionnelle des équipes au cours de chaque année compétitionnelle corformément à leur valeur et aux droits acquis au premier tour de la compétition.

FR. LECHNER : On a National Competitional Handball System for Juniors

The author proposes a new competitional system for junior handball teams, being prompted by the need for attracting to competitions all the sporting clubs belonging to schools and having handball sections. He insists on the general requirements underlying the proposed competitional system and theoretically describes the system as a whole, characterizations being provided for each estimated level in part.

The author starts from the premise that a differenciation should be made of the competitional activities for each year in keeping with the values and the results obtained in the first round of the competition.

NECONCORDANȚE ÎN APRECIEREA, VERIFICAREA ȘI NOTAREA ELEVILOR LA EDUCAȚIE FIZICĂ ÎN UNELE ȘCOLI PROFESIONALE*

Prof. VALERIU FĂRCAȘ — Tg-Mureș

Prezentarea situației cercetate

Prin însăși esența ei, prin mecanismele sale interne, societatea umană reclamă și propulsează o diferențiere și o ierarhizare între membrii săi. Oprindu-ne la cele de natură biomotrică, întrebarea care a suscitat și continuă să suscite interesul este cea a criteriilor ce trebuie să funcționeze la acest nivel și, implicit, a normelor de măsurare și evaluare a performanțelor fizice.

Prin urmare, raportarea la **normă** și raportarea la **criteriu** pune în prima situație „adecvarea" unei note în funcție de poziția ei în distribuire a notelor obținute, „stabilind" standardul sistemului, iar în a doua situație stabilirea standardului este aleatoriu și variază în funcție de nivelul selecției și cantitatea și calitatea exersării.

Această afirmație declanșează în mod inevitabil o multitudine de întrebări, toate însă vizează răspunsuri care să conducă în cele din urmă la creșterea obiectivității notării, considerată — pe bună dreptate — ca fiind deziderатul practic cel mai important al docimologiei. În alți termeni, întrebarea care se pune, valabilă de altfel și pentru învățămîntul profesional, este aceasta: **cum să procedăm pentru ca notarea elevilor să fie cît mai obiectivă și, în același timp, să-i stimuleze în procesul instructiv-educativ, evitînd condițiile unei predări comasate ?** [1])

*) *Lucrarea face referiri la unele școli profesionale în care activitatea teoretică se desfășoară cumulat, iar practica în producție grupată.*

Disocierea pe care o facem între cele două atribute ale notării, **stimulare** și **obiectivitate,** se justifică din punct de vedere pedagogic. Numai acea notare este pe deplin eficientă care, concomitent cu măsurarea cît mai fidelă a randamentului obținut, îl stimulează pe elev în vederea obținerii de performanțe motrice superioare. Credem că actuala structură de predare comasată aplicată în unele școli profesionale **(tabelul 1)** nu valorifică pe deplin valențele stimulative ale notării în vederea unei dezvoltări biomotrice curente și ritmice, pentru simplul fapt că notarea evaluează activitatea desfășurată în cel mult două etape pe semestru și acestea totalizînd patru-cinci săptămîni (cu 3 lecții săptămînal la anul I și, respectiv, 6 lecții la anul II), subapreciind în mare măsură însăși devenirea sa, momentele care îl pregătesc, acumulările calitative și cantitative ce se produc în timp. Altfel spus, activitatea elevilor în scurta perioadă comasată nu poate fi apreciată și notată eficient, distorsiunile fiind evidente, iar necesarul de mișcare atît de obligatoriu în perioada de practică în producție nu poate fi satisfăcut decît, poate, parțial (gimnastică de înviorare, angrenare, relaxare ș.a.m.d.).

Analiza rezultatelor cercetării

Din studiul docimologic întreprins în ultimii ani, se pot desprinde o serie întreagă de argumente, iar cele trei eșantioane (A, B, C), totalizînd un număr de 237 de cazuri pun în evidență opinia conform căreia o predare și evaluare continuă pe perioada întregului an școlar, și la clasele profesionale, duce la o creștere sensibilă a randamentului școlar și, implicit, la îmbunătățirea simțitoare a factoru-

Educație fizică și sport, nr. 7, 1987, pag. 62

Tabelul 1

Școala	Nr. elevi	Anul Clasa	Nr. de ore săptămînal continue	Nr. de ore săptămînal comasate	Media notelor (S.U.V.A.S.)
A) Școala prof. nr. 4 (prelucrarea lemnului)	112	I.		3	7,36
B) Școala prof. nr. 2 (comerț)	64	I.	1.		8,42
C) Liceul Industrial nr. 2 (prelucrarea lemnului)	61	XI.	2		9,12

lui docimologic și eliminarea distorsiunilor semnalate. Cum se explică creșterea randamentului școlar? Pe de-o parte, prin asigurarea continuității exersării și prin factorii psihologici pe care-i declanșează și îi antrenează; iar pe de altă parte, prin diminuarea hazardului, a lipsei de exercițiu, pe care îl incumbă evaluările efectuate la intervale mari de timp și fără o repetare și perfecționare corespunzătoare a actului motric. Oprindu-ne asupra factorilor psihologici, menționăm că evaluările curente au darul de a declanșa suportul motivațional, iar exercițiul fizic și mișcarea instituționalizată și de durată creează deprinderi sportive trainice ce se vor păstra, în timp, tot restul vieții.

Consemnăm în al doilea rînd teza conform căreia aprecierea stimulativă, permanentă, conduce la creșterea randamentului școlar, la creșterea performanțelor fizice și, implicit, la obținerea de note bune și foarte bune.

Propuneri de perfecționare

Realizarea unei aprecieri continue și constructive asupra creșterii și dezvoltării fizice a elevilor se poate obține numai printr-o activitate de durată, iar formarea de cunoștințe, priceperi și deprinderi motrice reprezintă efecte imediate ale exersării permanente într-un șir de lecții. Efectele formative sînt efecte de termen lung și se instalează în timp și ritm lent. Cine ar îndrăzni să pretindă — scrie G. Landsheere — să cuantifice influența cîtorva săptămîni sau luni de învățămînt asupra dezvoltării spiritului critic, a creativității, a capacității de analiză și sinteză? Într-adevăr, rezultatele în plan formativ fiind mai curînd mijlocite și evaluarea lor ridică probleme dificile, pînă în prezent deschise.

Eliminarea distorsiunilor în verificarea, aprecierea și notarea elevilor din unele școli profesionale presupune următoarele măsuri:

— repartizarea echitabilă a lecțiilor de educație fizică și sport pe întreg anul școlar, atît în perioada activităților practice cît și în timpul afectat studiului teoretic;

— sporirea numărului de lecții săptămînale de educație fizică și sport în școala profesională în vederea acoperirii necesarului de mișcare și al compensațiilor fizice atît de necesare în perioada de creștere și dezvoltare, în special la această categorie de elevi;

— aplicarea unor măsuri de validare permanentă a progreselor realizate de elevi, punînd în evidență creșterile cantitative și calitative de la o lecție la alta;

— nota la educație fizică trebuie să fie măsura unor atribute numeroase și complexe amalgamate, avînd o valoare de informare și reglare cu finalitate educativă vizînd: creșterea și dezvoltarea; calitățile motrice; inteligența, memoria, talentul, cunoștințele, priceperile și deprinderile ș.a.m.d., care sînt cîntărite global, avînd și funcție de selecție pentru activitatea sportivă.

Bibliografia la autor.

V. FĂRCAȘ : La non-concordance dans l'appréciation, la vérification et l'attribution de notes à l'éducation physique des élèves de certaines écoles professionnalles

Une question [illegible]ée avec acuité dans l'enseignement professionnel se réfère au mode que l'on doit [illegible]iliser pour attribuer aux élèves des notes aussi objectivement possible [illegible] en même temps, stimuler l'intérêt des élèves pour le processus instructif-éduca[illegible] L'auteur pense que l'actuelle structure d'enseignement concentré, applique dans certaines écoles professionnelles, ne peut valoriser pleinement les capacités stimulantes des notes. En conclusion, l'auteur recommande un enseignement et une évaluation continue dans les classes professionnelles durant l'année scolaire, ce qui conduirait à une hausse sensible du rendement scolaire et, implicitement, à une amélioration du facteur docimologique, tout en éliminant les distorsions mentionnées.

V. FĂRCAȘ : How to Bring to Unison the Evaluation, Control and Marking of Physical ăducation in Vocational Schools

There is much talk today about the way in which the evaluation of the pupils' work in physical education classes in vocational schools should be carried out in order to be really objective and, at the same time, stimulate the respective pupils. The author considers that the fusioned structure existing in some vocational schools today does not contribute to turning to account the stimulating valences of marking. He therefore pleads for a continuous period of teaching-learning spaced out throughout the school year in vocational schools, too. He shows that the latter will surely contribute to a higher efficiency of the pupils, to improving the teaching-learning process and to eliminating any distorsions.

(Urmare din pag. 47)

V. GHENADI and TEAM : Implications of the Structure of the Game in the Training of Volleyball Beginners

By introducing "the structure of the game" in the process of training, the authors make it their concern to improve the training of volleyball beginners, by modelling the very stages of playing. They start from the premise that the beginners' group stands for a first stage in the learning/teaching of the game, to be followed by other stages (advanced, performance); consequently, in terms of modelling, each stage is to rely on models capable of ensuring the acquisition of the respective models and mainly of the volley competition model. As no model of playing cannot be devised outside the structure of the game, it stands to reason that the models for volleyball beginners should be conceived within the structure of the very game. By modelling the training for the first and second year groups of beginners, plans have been systematically worked out for their training, based on fundamental situations in playing, which are in fact the main structures that underlie the content of volleyball playing.

ÎN ATENȚIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacție recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerare următoarele :

— articolele trimise pentru publicare trebuie să fie scrise la mașină, la două rînduri. Ele nu vor depăși 10 pagini pentru cele de cercetare științifică și 15 pagini pentru cele ce tratează probleme generale :

— lucrările de cercetare științifică vor fi redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părți :

a. *introducerea* — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor care tratează diferite aspecte ale problemei cercetate ;

b. *material și metodă* — descrierea caracteristicilor subiecților studiați, condițiile de lucru, aparatura și metodica utilizată ;

c. *rezultatele* — descrierea sau menționarea sub formă de tabele sau grafice a rezultatelor obținute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul științific al lucrării ;

d. *discutarea rezultatelor* — compararea rezultatelor proprii cu cele obținute de alți autori. explicarea și interpretarea fenomenelor ;

e. *bibliografia* — lucrările consultate pentru elaborarea lucrării respective. Numele autorilor citați vor fi urmate de o paranteză în care se va trece numărul corespunzător lucrării respective din bibliografie. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie,în ordine, următoarele : numele autorului, titlul lucrării consultate, titlul periodicului, locul apariției, anul, numărul și pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărți se vor menționa : numele autorului titlul cărții, numărul ediției, numele editurii, locul și anul apariției, pagina.

Rugăm pe această cale pe toți autorii să indice. cu maximum de precizie, locul de muncă și funcția pe care o îndeplinesc, adresa exactă și numărul de telefon unde pot fi găsiți.

Răspunderea pentru conținutul științific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie

INHALTSVERZEICHNIS

THEORIE-STUDIEN-FORSCHUNGEN

N. ALEXE und Mitarbeiter : Studium über die Sportfrom im Frauen-Hochleistungsrudern 1
M. COJOCARU : Beiträge zu der Auffassung über die Auswahl und Ausbildung der Mädchen zwischen 10 und 18 Jahren, aufgrund der Erziehung und Vervollkommnung der Geschwindigkeit im Frauen-Hochleistungsbasketball 13

KÖRPERERZIEHUNG UND SPORT IM UNTERRICHTSWESEN

M. POPESCU : Entwicklungsstand der Hochleistungssportätigkeit in den Universitätsvereinen zum Abschluss des Jahres 1986 23
P. DUNGACIU, TATIANA ADJUDEANU : Akrobatik im Kindergarten 31
FLORICA MĂLAN, VIORICA SAJERLI : Das Bewgungsspiel — wichtiges Mittel der körperlichen Entwicklung der Kinder 38

TECHNIK — METHODIK — TRAINING

V. GHENADI und Mitarbeiter : Implikationen der Spielstruktur in der Ausbildung der Anfängergruppen im Volleyball. (I) 43

SPORTMEDIZIN

CARMEN DUMITRU und Mitarbeiter : Forschungen über die von Piravitan induzierten biologischen Wirkungen bei einer Hochleistungsturnermannschaft 48

SPORT — ERHOLUNG — GESUNDHEIT

T. CORDUNEANU : Die Organisierung von Ausflügen, Wanderungen, Expeditionen und komplexen touristischen Massnahmen mit ausgesprochenem erzieherischen Charakter 52

STANDPUNKTE — BERATUNGEN

F. LECHNER : Ausarbeitung einer Handball — Wettkampfsystems auf Juniorenebene 58
V. FÂRCAŞ : Nichtübereinstimmung in der Einschätzung, Prüfung und Notierung der Schüler in Körpererziehung in einigen Berufsschulen 62

СОДЕРЖАНИЕ

ТЕОРИЯ—ИССЛЕДОВАНИЯ

Н. АЛЕКСЕ и сотрудники: К изучению спортивной формы в женской академической гребле высших достижений 1
М. КОЖОКАРУ: К концепции об отборе и подготовке девушек в возрасте от 10 до 18 лет по женскому баскетболу высших достижений на основе воспитания и совершенствования скорости 13

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ШКОЛЕ

М. ПОПЕСКУ: Стадия развития деятельности по спорту высших достижений в студенческих спортивных клубах в заключении 1986 учебного года 23
П. ДУНГАЧУ, ТАТЯНА АДЖУДЯНУ: Акробатика в детских садах 31
ФЛОРИКА МАЛАН, ВИОРИКА САЖЕРЛИ: Игра в движении — важное средство для физического развития детей 38

ТЕХНИКА—МЕТОДИКА—ТРЕНИРОВКА

В. ГЕНАДИ и сотрудники: Последствия структуры игры в обучении начинающих групп по волейболу (I) 43

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

КАРМЕН ДУМИТРУ и сотрудники: Исследования над биологическим эффектом пиравитана на группу гимнастов высших достижений 48

СПОРТ—ОТДЫХ—ЗДОРОВЬЕ

Т. КОРДУНЯНУ: Организация экскурсий, путешествий, походов и комплексных туристических мероприятий, имеющих усиленный воспитательный характер . 52

МНЕНИЯ—КОНУЛЬТАЦИИ

Ф. ЛЕХНЕР: Разработка соревновательной системы по ручному мячу на уровне юношей 58
В. ФАРКАШ: Несогласованность в оценке, проверке и отмечении учащихся на уроках физического воспитания в некоторых профтехучилищах 62

I. P. Informaţia c. 1368

41 404

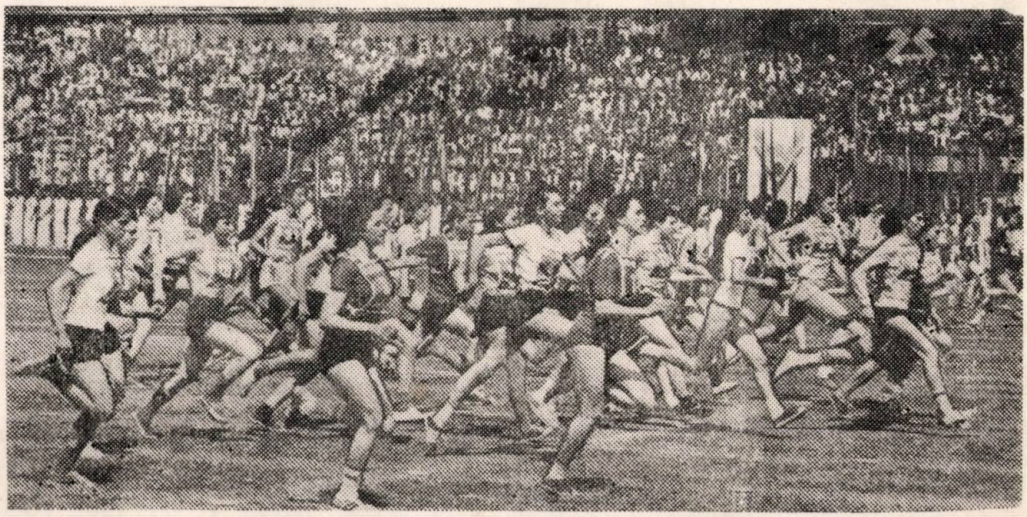
Lei 10

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

SZEMLÉZVE

8
1987



EFS

Proletari din toate țările, uniți-vă!

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

ANUL XL, NR. 8, AUGUST, 1987

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

COLABORATORI PERMANENȚI

Tiberiu ARDELEAN, Lazăr BAROGA, Efrem CHERTEȘ, Valentin CONSTANDACHE, Ioan DRĂGAN, Carmen DUMITRU, Mihai EPURAN, Elena FIREA, Adrian GAGEA, Ioan KUNST-GHERMĂNESCU, Maria LOGIN, Alexe NICU, Gabriel POPESCU, Corneliu RĂDUȚ, Eugen SCARLAT, Claudia SIMIONESCU, Leon TEODORESCU.

Redacția: Str. Vasile Conta 16 București, Căsuța poștală nr. 21—1 Telefon: 11 04 28. Costul unui abonament pe un an, lei 120. Abonamentele pentru străinătate, prin „ROMPRESFILATELIA" — Serviciul export-import presă. Calea Griviței 64—66 P.O.B. — 12—201. Telex 10376 prsfix București

CUPRINS

* * * : La marea sărbătoare de la 23 August, întregul nostru popor — strîns unit în jurul partidului, al secretarului său general, tovarășul Nicolae Ceaușescu 1

N. VIERU : Unele caracteristici și cerințe ale sportului de înaltă performanță 3

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

OV. MUNTEANU : Ponderea factorilor antrenamentului și raportul dintre volum, intensitate și densitate în pregătirea boxerilor 8

N. G. OPRIȘAN : Unele recomandări și reguli pentru activitatea sportivă nautică 17

GEORGETA ILLI, AD. GAGEA : Valori de referință ale reflexului cardiac clino-ortostatic 23

TEHNICĂ — METODICA — ANTRENAMENT

GH. NEȚA : Orientări și concepte majore în pregătirea jucătorilor de fotbal 28

D. T. IONESCU : Jucătorul și rolul acțiunilor individuale în rugby . 32

H. GIURGIU : Aptitudini indispensabile baschetbaliștilor de performanță 37

A. MURARU : Pregătirea tactică în judo (I) 42

V. GHENADI și colab. : Implicațiile structurii jocului în instruirea grupelor de începători la volei (II) . 52

MEDICINĂ SPORTIVĂ

GH. DUMITRU : Fenomenul de lateralitate în fotbal 59

LA MAREA SĂRBĂTOARE DE LA 23 AUGUST, ÎNTREGUL NOSTRU POPOR – STRÎNS UNIT ÎN JURUL PARTIDULUI, AL SECRETARULUI SĂU GENERAL, TOVARĂŞUL NICOLAE CEAUŞESCU

Comuniştii, oamenii muncii de pe tot cuprinsul patriei, întregul nostru popor — strîns unit în jurul partidului, al secretarului său general, tovarăşul **NICOLAE CEAUŞESCU**, au sărbătorit marele jubileu de la 23 August, cea de a 43-a aniversare a revoluţiei de eliberare socială şi naţională, antifascistă şi antiimperialistă, sub semnul angajării patriotice, revoluţionare în lupta pentru îndeplinirea şi depăşirea sarcinilor de plan pe anul în curs şi pe întregul cincinal, pentru înfăptuirea programelor de dezvoltare economico-socială a ţării, a obiectivelor stabilite de Congresul al XIII-lea în vederea înaintării ferme a României pe calea progresului multilateral, a edificării socialismului şi comunismului.

Eveniment de importanţă epocală pentru destinele ţării, pentru întreaga evoluţie a societăţii româneşti, revoluţia de eliberare socială şi naţională, antifascistă şi antiimperialistă declanşată la 23 August 1944 a reliefat, o dată mai mult, hotărîrea nestrămutată a poporului român de a fi el însuşi, unit, independent şi suveran în vatra strămoşească, de a-şi făuri singur propriul viitor luminos socialist. Rod al voinţei şi luptei energice a întregului nostru popor, măreţul act istoric de la 23 August 1944 **„a constituit** — aşa cum subliniază tovarăşul Nicolae Ceauşescu, secretarul general al partidului, preşedintele Republicii — **o strălucită întruchipare a eroicei lupte revoluţionare purtate de oamenii muncii, de forţele progresiste ale societăţii, în frunte cu Partidul Comunist Român, împotriva fascismului şi războiului, a dominaţiei imperialismului străin, pentru eliberarea socială şi naţională".**

În acest an, 1987, aniversarea actului istoric din August 1944 a avut loc în atmosfera de fierbinte însufleţire patriotică, revoluţionară în care toţi fiii scumpei noastre patrii au sărbătorit împlinirea a 22 de ani de la istoricul Congres al IX-lea al P.C.R., care a ales în fruntea partidului pe marele fiu al naţiunii, tovarăşul **Nicolae Ceauşescu**, a avut loc în atmosfera însufleţitoare, de puternică emulaţie creatoare, generată de întîmpinarea Conferinţei Naţionale a partidului, eveniment de mare însemnătate în viaţa partidului, a întregului nostru popor.

Măreţul act de la 23 August 1944 a deschis calea marilor transformări revoluţionare din patria noastră, a trecerii puterii politice în mîinile clasei muncitoare, în alianţă cu ţărănimea, intelectualitatea şi celelalte categorii de oameni ai muncii, a transformării poporului român într-un popor stăpîn pe destinele sale, constructor conştient al socialismului, făuritor al propriului său destin comunist. Experienţa construcţiei socialiste în ţara noastră demonstrează că una din direcţiile de afirmare tot mai puternică a rolului partidului ca forţă politică conducătoare a societăţii o constituie elaborarea şi înfăptuirea unei strategii ştiinţifice, de natură să asigure progresul continuu şi multilateral al patriei. Printr-o intensă activitate consacrată mobilizării şi unirii tuturor forţelor revoluţionare, partidul a asigurat soluţionarea în mod corespunzător — în fiecare etapă — a multiplelor probleme ale făuririi şi perfecţionării orînduirii socialiste, a organizat şi condus opera complexă de creare şi dezvoltare a bazei tehnico-materiale a socialismului, de consolidare şi generalizare a relaţiilor de producţie socialiste, de ridicare a nivelului de trai material şi cultural al celor

ce muncesc. În centrul politicii economice a fost situată industrializarea țării, ca bază a dezvoltării tuturor ramurilor economiei naționale, a ridicării nivelului de trai al poporului, a asigurării independenței și suveranității naționale.

Într-o perioadă istorică scurtă, România a parcurs mai multe etape istorice, transformîndu-se dintr-o țară cu industrie slab dezvoltată și o agricultură înapoiată într-o țară industrial-agrară în plin progres, cu un nivel de viață materială și spirituală în continuă creștere. Definitorie pentru spiritul modern, novator al gîndirii economice a partidului nostru este orientarea fermă a dezvoltării economico-sociale a țării pe baza noilor cuceriri ale revoluției tehnico-științifice contemporane. Sub îndrumarea de înaltă competență a tovarășei academician doctor inginer **Elena Ceaușescu**, cercetarea științifică și învățămîntul, organic legate de producție, aduc o însemnată contribuție la dezvoltarea și modernizarea mijloacelor de producție și a proceselor de muncă, la valorificarea cu eficiență sporită a resurselor economiei naționale, la perfecționarea noilor relații sociale la formarea omului nou, la dezvoltarea și afirmarea multilaterală a personalității umane.

Un moment important, de o deosebită semnificație pentru activitatea întregului popor l-a constituit Congresul al III-lea al educației politice și culturii socialiste, forumul spiritualității românești. Cu acest prilej secretarul general al partidului, tovarășul **Nicolae Ceaușescu** a ținut o magistrală cuvîntare ce face o profundă analiză a dezvoltării economico-sociale a țării și jalonează cu clarviziune căile de realizare a unei noi calități, superioare corespunzător cerințelor actuale și de perspectivă stabilite de Congresul al XIII-lea al P.C.R. și Programul ideologic al partidului, adoptată ca program care să stea la baza întregii activități politice, ideologice și cultural-educative în vederea formării omului nou, constructor conștient și devotat al socialismului și comunismului în scumpa noastră patrie, Republica Socialistă România.

Noi dimensiuni au primit știința, învățămîntul, cultura, arta prin cuvîntarea tovarășei academician doctor inginer **Elena Ceaușescu**, la încheierea lucrărilor Congresului, care arăta:

„În condițiile revoluției tehnico-științifice moderne cresc puternic rolul și contribuția științei în întreaga dezvoltare a societății noastre. Este necesar, de aceea, să asigurăm răspîndirea largă a cunoștințelor științifice în rîndurile oamenilor muncii, cunoașterea și însușirea celor mai noi cuceriri ale științei și tehnicii contemporane, ale cunoașterii universale".

În ansamblul procesului de construcție socialistă din țara noastră, un loc de excepțională însemnătate îl ocupă Congresul al IX-lea al Partidului Comunist Român, care a marcat începutul unei noi epoci în dezvoltarea economico-socială a țării. În perioada de după acest istoric Congres, perioadă indisolubil legată de activitatea teoretică novatoare și acțiunea practică revoluționară ale tovarășului Nicolae Ceaușescu, întreaga noastră societate a cunoscut un remarcabil avînt, un curs dinamizator, concretizat în transformări calitative profunde în toate sferele vieții sociale, în afirmarea spiritului creator, înnoitor în toate domeniile de activitate. Timp dens, ridicat la puterea unei epoci, **Epoca Nicolae Ceaușescu.**

În pas cu impetuoasa dezvoltare economico-socială a țării, mișcarea noastră sportivă, parte integrantă a noii realități românești, a cunoscut și ea, în această pe drept numită Epoca Nicolae Ceaușescu, o viguroasă ascensiune, a căpătat dimensiuni și valențe fără precedent în trecut, sub puternicul impuls pe care i l-a dat această mare competiție polisportivă de masă și performanță care este Daciada, creată din inițiativa tovarășului Nicolae Ceaușescu și concepută ca o adevărată **„Olimpiadă a sportului românesc".**

La cea de a 43-a aniversare a revoluției de eliberare socială și națională, antifascistă și antiimperialistă de la 23 August 1944, partidul și poporul aduc, într-o deplină unitate, un călduros omagiu proeminentei personalități a tovarășului **Nicolae Ceaușescu**, strălucit conducător politic, revoluționar clarvăzător, patriot înflăcărat și militant de frunte al mișcării comuniste internaționale, promotor neobosit al cauzei independenței, păcii și colaborării internaționale, dînd o înaltă apreciere rolului hotărîtor pe care secretarul general al partidului, președintele Republicii l-a avut și îl are în elaborarea și înfăptuirea marilor obiective ale făuririi societății socialiste multilateral dezvoltate și înaintării României spre comunism, contribuției de excepțională valoare la fundamentarea științifică, realistă și creatoare a politicii partidului, la îmbogățirea tezaurului gîndirii și practicii revoluționare.

UNELE CARACTERISTICI ŞI CERINŢE ALE SPORTULUI DE ÎNALTĂ PERFORMANŢĂ CONTEMPORAN

Prof. NICOLAE VIERU
C.N.E.F.S.

În materialul de faţă sînt cuprinse idei care au menirea să întregească şi să definească concepţia noastră despre activitatea sportivă de înaltă performanţă. Ele reprezintă rodul observaţiilor personale efectuate în ultimii ani, mai întîi în gimnastică şi apoi şi în alte discipline sportive, fără pretenţia epuizării problematicii respective.

Mai întîi despre **caracteristicile principale** ale acestei activităţi :

1. Mare implicaţie în viaţa social-politică

Informaţia sportivă este una dintre cele mai căutate şi răspîndite informaţii, cu o largă circulaţie în lumea întreagă. Marile evenimente sportive polarizează în jurul lor interesul opiniei publice şi al mass-mediei din toate ţările globului. Transmisiunile sportive ocupă un loc important în toate programele de televiziune, iar marile companii de televiziune îşi dispută dreptul de a avea prioritate la J.O. sau unele Campionate Mondiale, plătind sume fabuloase pentru aceste transmisii.

În orice colectivitate, evenimentele sportive — fie ele naţionale sau internaţionale şi chiar etape ale diferitelor campionate — sînt comentate şi generează bucurii, satisfacţii sau decepţii.

Sportul, aşa cum ne-o demonstrează istoria, a servit de multe ori ca mijloc de apropiere, de comunicare şi înţelegere, a deschis multe drumuri în relaţiile dintre state.

Cîtă înrîurire poate avea sportul în viaţa socială, cîte pasiuni poate el declanşa uneori, cu urmări nedorite, tragice, ne-a demonstrat finala Cupei Campionilor europeni la fotbal desfăşurată între echipele Juventus Torino şi F. C. Liverpoll, la Bruxelles, în luna mai 1985.

În conceptul românesc, emanat din politica partidului şi statului nostru sportul constituie un mesager de pace şi prietenie, de colaborare şi înţelegere între popoare, între tinerii din toată lumea.

2. Scăderea vîrstei de începere şi obţinere a performanţelor

Aceasta este o tendinţă generală care a cuprins, în ultimele două decenii, aproape toate disciplinele sportive. Începerea practicării timpurii a sportului de performanţă a dus în mod firesc la obţinerea de performanţe maxime la o vîrstă mai mică.

Deschizători de drumuri, surprinzîndu-ne la vremea respectivă, au fost înotătoarele din Australia, dar care au dispărut rapid, însă orientarea a rămas

Au urmat patinajul şi gimnastica, mai ales gimnastica feminină, unde România demonstrează că pot fi mari campioane şi fete de 14 ani. Revoluţionînd gimnastica mondială, Nadia Comăneci a devenit model şi idol pentru mulţi copii ai planetei.

Şi în alte sporturi au fost înlăturate preceptele tradiţionale şi asistăm la performanţe uneori incredibile. Astfel, la haltere un sportiv a devenit recordman european şi mondial la 15 ani ; în gimnastică, Bilozerţev devine la 17 ani campion european şi apoi mondial. La tenis, Boris Becker din R.F.G. cîştigă la 18 ani prestigiosul turneu de la Wimbledon. Seria exemplelor ar putea continua. Se pare că la acest capitol al scăderii vîrstei, unele federaţii internaţionale s-au speriat şi au instituit bariere limitînd vîrsta la anumite competiţii (vezi gimnastica 15 ani).

3. Apropierea valorică continuă, atît în sporturile individuale cît şi la cele în echipă

Urmare a răspîndirii metodelor de selecţie şi de pregătire pe plan internaţional, datorită extinderii legăturilor sportive şi schimbului de experienţă, în lume a crescut foarte mult numărul sportivilor şi echipelor de valoare la toate disciplinele sportive.

Educaţie fizică şi sport, nr. 8, 1987, pag. 3

În prezent, la marile competiții a devenit foarte greu să departajezi pe cîștigător de restul adversarilor. Decalajul care exista în trecut, la multe sporturi, cînd cîștigătorii erau dinainte cunoscuți, astăzi aproape a dispărut, datorită apropierii de valoare, departajarea făcîndu-se la sutimi de secundă, la milimetri, la sutimi de puncte, apar foarte multe egalități care sînt tranșate fie prin tragere la sorți, fie pe bază de vîrstă, greutate corporală — mai mică —, lovituri de la 11 metri la fotbal sau concursuri de baraj etc. la alte sporturi.

Astăzi în lume sînt mulți sportivi, multe echipe de valoare ridicată și foarte apropiată, fiind foarte greu de ierarhizat și ridicînd probleme grele pentru arbitri și pentru juriile competițiilor.

La gimnastică, la J.O. de la Los Angeles au fost 44 de note de 10 și 155 note de 9,90. Oricît am da vina pe arbitrajul ridicat, este totuși vorba și de o creștere și apropiere valorică.

În această conjunctură a apropierii valorilor, o mare importanță au dobîndit amănuntele de pregătire și de concurs. Cine reușește să prevadă și să rezolve cît mai multe din amănuntele care pot aduce o cît de mică contribuție la realizarea performanțelor își asigură victoria asupra celor care au ignorat și au neglijat aceste amănunte.

4. Intensificarea luptei sportive

Sporirea în lume a interesului pentru sportul de performanță a făcut ca tot mai multe state să devină interesate și în lupta pentru repartizarea medaliilor la competițiile internaționale oficiale a făcut să crească, în același timp, și activitatea competițională. În multe țări sportul a devenit o preocupare a statului, care ajută cu fonduri, îl finanțează, urmărindu-se o politică de promovare și de afirmare a ființei lor naționale în arena mondială prin intermediul sportului.

În aceste împrejurări și în condițiile apropierii valorilor, lupta sportivă devine din ce în ce mai ascuțită. Astăzi asistăm, datorită acestei goane după rezultate, la un cortegiu întreg de strategii, metode și mijloace prin care victoria sau medalia să fie obținute cu orice preț.

Această luptă sportivă a avut, din păcate, și unele consecințe nedorite: a dus la aprecieri subiective, la practici negative, la metode incorecte, ca aceea a corupției în arbitraj, la dopajul sportivilor, crearea de dificultăți intenționate adversarilor (la masă, la cazare, la antrenamente, transport neadecvat etc.).

În continuare, trebuie să ne așteptăm la creșterea concurenței pe plan internațional, ceea ce impune o bună și permanentă informare și cunoaștere a adversarilor, pentru a găsi căi și elemente noi spre a dobîndi performanțe superioare. De asemenea, se impune ca tot ce este valoros și specific școlii sportului românesc să fie bine cunoscut pe plan național, să fie însușit în toate disciplinele.

5. Creșterea continuă a performanțelor

Perfecționarea continuă a tehnicii și tacticii, transferul permanent de cunoștințe din alte domenii și științe ajutătoare, studii, cercetări speciale în domeniului sportului de performanță, mai ales utilizarea filmului și înregistrărilor video, au făcut să asistăm în ultimii ani la rezultate sportive excepționale, nebănuite în trecutul nu prea îndepărtat.

De mult timp, înșiși specialiștii domenului își pun întrebări ca: se mai poate progresa? unde se află limita posibilităților umane? unde vor ajunge performanțele?

Posibilitățile umane maxime sînt greu de investigat și de pronosticat, deși au fost făcute încercări de unii specialiști și de unele cercetări. De pildă, unii tehnicieni ai atletismului au estimat că la săritura în înălțime s-ar putea ajunge pînă la 2,70 m, și iată că ne apropiem de această limită, recordul mondial fiind în prezent de 2,42 m.

Ne întrebăm: cît va mai rezista oare uluitorul record la săritura în lungime, de 8,90 m, al lui Bob Beamon? Cert este că posibilitățile omenești sînt nebănuite și că în viitor aportul științei, evoluția pe plan superior a ființei umane, perfecționarea metodologiei și științei antrenamentului sportiv vor duce la creșterea performanțelor în toate domeniile și disciplinele sportive.

6. Progresul și perfecționarea continuă a materialelor de concurs și de antrenament

Este deja un fapt cunoscut că saltul valoric din ultimii ani al unor performanțe trebuie pus și pe seama influenței exercitate de continua perfecționare a unor materiale de concurs.

Să ne gîndim la progresul înregistrat la săritura cu prăjina după apariţia prăjinei din fibră de sticlă elastică, care catapultează în prezent atleţii peste stacheta înălţată la 6 metri ! Să ne amintim, de asemenea, ce salt calitativ a produs în gimnastică podiumul elastic la sol, trambulina semielastică de 20 cm la sărituri peste cal, iar acum apariţia calului cu suprafaţa de sprijin elastică. De asemenea, să menţionăm şi progresele privind construcţia bărcilor din fibre de sticlă pentru caiac şi canotaj, bicicletele care au ajuns la o greutate de 3—4 kg, patinele şi schiurile ce se construiesc în prezent.

Există şi un arsenal întreg de aparate speciale ajutătoare şi pentru pregătirea fizică şi, de ce să nu pomenim, echipamentul sofisticat care a apărut pe plan internaţional pentru fiecare sport în parte. În lume se află astăzi o mare industrie specializată în producţia de materiale şi echipament sportiv, firme care au mare reputaţie, dar care, din păcate, pe măsură ce se perfecţionează, cresc şi preţurile la care se vînd şi devin din ce în ce mai puţin accesibile pentru marea masă a sportivilor.

O concluzie practică pentru activitatea noastră este aceea că preocupările în direcţia construirii unei aparaturi speciale de antrenament (simulatoarele etc.) trebuie să creas[illegible]. Sînt în ţară mulţi antrenori, profesori, specialişti, tehnicieni care se preocupă de a găsi noi aparate ajutătoare sau de a perfecţiona pe cele existente cu posibilităţile pe care le avem, deoarece nu putem aştepta ca altcineva să rezolve acest lucru.

CERINŢELE SPORTULUI CONTEMPORAN DE ÎNALTĂ PERFORMANŢA

1. Selecţia şi pregătirea timpurie

Selecţia este baza de plecare în performanţă, fiind unul din factorii care o determină. Ea este un proces continuu, evolutiv care se desfăşoară chiar pe parcursul procesului de pregătire şi formare a sportivului.

Operaţiunea de moment, selecţia primară, ne dezvăluie doar disponibilităţile copiilor, după care urmează pregătirea, apoi din nou selecţie şi iar pregătire, urmată de o nouă selecţie şi aşa mai departe.

Înţeleasă astăzi în toată lumea ca o condiţie primordială, selecţia a devenit o preocupare permanentă aplicată în toate sporturile şi în toate domeniile de activitate unde se cer oameni înzestraţi cu aptitudini şi calităţi deosebite, reclamate de specificul meseriilor respective (aviaţie, cosmonautică etc.).

În afara stăpînirii criteriilor şi normelor de selecţionare, care se perfecţionează an de an, o importanţă deosebită o are experienţa practică a antrenorului, precum şi faptul dacă se întîlnesc condiţiile materiale de practicare a sportului cu copilul talentat pentru aceasta. (Dacă nu ar fi existat centrul de gimnastică şi sala nouă din Oneşti ar fi existat oare Nadia Comăneci ?).

O altă condiţie determinantă a selecţiei, mai puţin luată în seamă, este aceea a influenţei părinţilor, familiei, care este un factor hotărîtor pentru toată activitatea viitoare a copilului. Mai ales la o vîrstă fragedă, selecţionarea copiilor în unele sporturi se face la 6—7 ani —, părinţii sînt cei care hotărăsc unde să-i ducă de mînă pe aceştia. Sînt cazuri cînd şi mai tîrziu, părinţii caută să-i influenţeze pe copiii ajunşi mari performeri, din păcate cu rezultate negative în asemenea situaţii.

Concluzia principală este aceea că trebuie să avem preocupare continuă pentru selecţie şi să manifestăm o exigenţă din ce în ce mai mare privind selecţia copiilor, să adîncim această problemă pe baza cuceririlor ştiinţei şi experienţei.

Să nu uităm nici o clipă că selecţia nu este numai o condiţie primară. Ea operează continuu, în strînsă legătură cu calitatea procesului de instruire, care determină în final valoarea performanţelor.

2. Motivaţia

Motivaţia este foarte importantă pentru realizarea înaltei performanţe dacă ne referim mai ales la munca imensă şi la sacrificiile pe care le cere procesul de pregătire şi rigorile vieţii sportive, acest proces îndelungat şi foarte complex. Motivaţia este motorul performanţei şi ea poate fi determinată de multipli factori cum ar fi : rezultatele din ramura de sport respectivă, tradiţiile şi valoarea secţiei respective, măiestria antrenorului, dorinţa sportivului precum şi stimulentele materiale şi morale.

Dintre aceşti factori trebuie să ne referim cu prioritate la măiestria şi competenţa antrenorului, deoarece menţinerea unei motivaţii înalte depinde de relaţia antrenor-sportiv. Antrenorul trebuie să fie preocupat permanent de a insufla elevilor săi pasiune, dorinţa puternică de a se afirma, de a fi cel mai bun,

cel mai puternic, de a-și înscrie numele în istoria sportului național sau mondial. Stimulentele morale sînt fără limită și de o mai mare profunzime și durată decît cele materiale care sînt trecătoare, și de aceea trebuie o mare măiestrie pedagogică în a uza de ele.

Numai pe baza unei motivații profunde de acest gen se pot obține marile performanțe, se pot crea marii campioni.

3. **Continuitatea pregătirii**

Experiența practică mondială arată că *factorul timp* trebuie folosit la maximum, deoarece el este limitat și ireversibil la toate nivelele. Un antrenament pierdut nu mai poate fi recuperat.

Găsirea și folosirea timpului pentru cît mai mult antrenament — de două și de trei ori pe zi a 2—3 ore — este astăzi o cerință sine qua non pentru realizarea de performanțe superioare. În funcție de complexitatea tehnicii, perioadele de tranziție au devenit foarte scurte și au un caracter cu adevărat de odihnă activă. Unii antrenori au renunțat chiar la această perioadă și fac unele reduceri de efort sau întreruperi de maximum 6—7 zile. Marii antrenori știu să drămuiască timpul cu mare zgîrcenie, urmărind deplasări cît mai economice.

Pentru continuitatea pregătirii o importanță deosebită o are grija permanentă pentru menținerea sănătății, pentru că accidentele și îmbolnăvirile sînt unul din factorii limitativi majori ai performanței.

4. **Educația**

La nivelul performanțelor zilelor noastre nu se mai poate concepe atingerea lor decît de către sportivi cu o personalitate puternică, cu o pregătire și o educație superioare.

Pregătirea teoretică, cultural-politică, educația permanentă, care să cultive înalte calități morale și de voință ajută pe sportiv să desfășoare munca mai conștient, mai activ, mai pasionat, mai ușor și va progresa mai rapid acela care va rezolva mai bine toate problemele ce pot apare în antrenamente, în concurs în relațiile interumane.

Educația, care cere preocupare și perseverență zi de zi, este în multe secții neglijată, deși ea reprezintă așa cum rezultă din ideile prezentate mai sus, o mare rezervă neexploatată suficient pentru marea performanță.

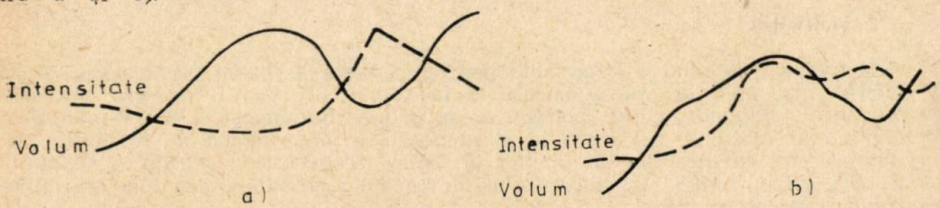
5. **Volum mare și intensitate crescută în antrenament**

De multă vreme se cunoaște în rîndul specialiștilor că **volumul** este un factor de perfecționare a tehnicii și de acumulare, iar **intensitatea** în antrenamente este factor de perfecționare organică, biologică, care determină modificări structurale specifice. S-a constatat că un volum mare de muncă, dar de o slabă intensitate, are o influență negativă și asupra structurii mișcărilor.

În ultimul deceniu s-au făcut mari progrese pe linia creșterii volumului de antrenament, ajungîndu-se în unele discipline în prezent la 1400—1600 ore anual. Dar, timpul este limitat, el nu poate fi dilatat și, deci, nu se va putea merge la infinit pe creșterea volumului legat de timp.

Mulți antrenori sînt preocupați și încearcă în prezent să realizeze, în același timp un mare volum și o mare intensitate.

Curba efortului care în trecut era reprezentată pentru volum printr-o linie care crește și intensitatea printr-o linie care descrește, acum aceste linii merg în paralel uneori intensitatea trecînd peste linia volumului (vezi diferența între *a* și *b*).



În viitor perspectivele de progres sînt determinate de găsirea și folosirea laturilor calitative ale tuturor factorilor antrenamentului și ai efortului sportiv, a procesului instructiv-educativ.

De la un ciclu anual la altul efortul trebuie reluat de pe o treaptă superioară, de unde a fost lăsat la finele ciclului anului precedent.

6. **Refacerea**

Antrenamentul modern atît de solicitant pentru organismul sportivului nu mai poate fi conceput decît în deplină unitate cu cerinţa obligatorie a refacerii după antrenament.

Refacerea trebuie şi ea antrenată şi trebuie să fie prezentă atît după fiecare antrenament, după fiecare ciclu săptămînal, după fiecare etapă, ciclu anual sau ciclu olimpic.

Există o refacere biologică naturală care, în condiţiile actuale, trebuie ajutată prin alimentaţie, fizioterapie, medicaţie şi, să nu uităm, regimul de viaţă sportivă, şi mai ales cel mai important factor, somnul.

Se vorbeşte tot mai mult de refacerea psihologică, care trebuie înţeleasă şi pusă pe primul plan, mai ales după competiţii solicitante. Trebuie evitat stressul suplimentar după concurs sau meci, mai ales în caz de eşec, renunţînd la observaţiile negative şi la reproşuri imediate după terminarea competiţiei. Un răgaz de o noapte de linişte conduce la o analiză calmă, lucidă pentru ceea ce este de făcut în continuare.

7. **Pregătirea fizică**

Este recunoscut că fundamentul pregătirii tehnice şi tactice în toate sporturile îl reprezintă **pregătirea fizică**. Ea este cea care de multe ori chiar suplineşte unele carenţe ale tehnicii şi tacticii. Pregătirea fizică este o cerinţă permanentă a antrenamentului, ea cere preocupare, continuitate şi perseverenţă, fiind, în multe cazuri **cheia succesului.**

Insistăm asupra pregătirii fizice şi îi acordăm un statut important deoarece în practică există tendinţa de a fi neglijată şi, de aceea, preocupările noastre trebuie intensificate în această direcţie. Ea nu trebuie lăsată numai pe seama sportivilor, care uneori datorită intensei solicitări sau monotoniei se sustrag sau lucrează superficial. Iată, din nou, antrenorul trebuie să fie prezent şi foarte activ în dirijarea acestei munci care dă roade sigure.

În final, precizăm că materialul de faţă poate fi completat şi orice idei noi sînt binevenite din partea celor care se ocupă de activitatea sportivă de performanţă din ţara noastră.

N. VIERU : Caractéristiques et exigences du sport de haute performance contemporain

La conception de l'activité sportive de haute performance s'enrichit sans cesse avec de nouvelles idées et suggestions ; cet ouvrage souligne les dernières nouveautés dans ce domaine avec la compétence d'un bon connaisseur des phénomènes sportifs dans notre pays. L'auteur se réfère amplement à la forte implication du sport à la vie sociale-politique de notre société ; il fait des appréciations concernant la baisse continue de l'âge des sportifs performants (au sujet du processus de sélection avec tous ses aspects), l'intensification de la compétition sportive sur le plan mondial, la progression continue des performances, le progrès et le perfectionnement des matériaux de concours et d'entraînement, les exigences du sport de haute performance contemporain (sélection, motivation, continuité de l'entraînement, éducation, volume et intensité des entraînements, période de détente, préparation physique).

N. VIERU : On a Few Characteristics of and Requirements in High Performance Sports Roday

The conception about high performance sporting activities is continuingly enriched and supplemented with new ideas and suggestions. This article deals with a few of the latest relevant developments viewed by a man conversant with the sporting phenomenon in our country. The author lays stress on the fact that sports play a great role in the social and political life of a community. Likewise he shows that today sporting activities start at an earlier age and the performance envisaged is ever higher. Consequently, he underlines the implications of the latter on selection (and he covers all its aspects), on the intensified battle waged in sports all over the world, on the continuous improvement of the training and competition materials and on the greater demands made on high performance sportsmen (he highlights such elements as selection, motivation, continuity of training, education, the volume and intensity of training, physical fitness)

PONDEREA FACTORILOR ANTRENAMENTULUI ŞI RAPORTUL DINTRE VOLUM, INTENSITATE ŞI DENSITATE ÎN PREGĂTIREA BOXERILOR

Prof. OVIDIU MUNTEANU
Grupul şcolar UCECOM

În procesul de pregătire instructiv-educativ, factorii antrenamentului, precum şi alternanţa dintre ei fac parte din tehnologia elaborării pregătirii sportive.

Alături de raţionalizarea, standardizarea, optimizarea şi cantificarea mijloacelor de pregătire, ponderea factorilor antrenamentului are o mare importanţă. Ca principiu general, menţionăm faptul că există o strînsă interdependenţă între factorii antrenamentului şi perioadele de pregătire **(tabelul 1).**

ca în perioada de tranziţie să rămînă doar 20%.

Conţinutul antrenamentului de box cuprinde următorii factori:

— **pregătire fizică;**
— **pregătire tehnică;**
— **pregătire tactică;**
— **pregătire psihologică;**
— **pregătire teoretică şi metodică.**

I. **Pregătirea fizică:** ea urmăreşte dezvoltarea aptitudinilor fizice, concomitent cu creşterea sănătăţii boxerilor, asigurîndu-se fondul de însuşire a elementelor tehnico-tactice.

Pregătirea fizică se prezintă sub două forme:

a — pregătirea fizică generală;

Tabelul 1

FACTORII ANTRENAMENTULUI	PERIOADE DE PREGĂTIRE			
	Perioada pregătitoare		Perioada competiţională	Perioada de tranziţie
	Pregătire generală	Pregătire specială		
Pregătire fizică generală	50 %	25 %	15 %	30 %
Pregătire fizică specială	30 %	45 %	50 %	20 %
Pregătire tehnico-tactică	15 %	20 %	25 %	-
Pregătire psihologică	5 %	10 %	10 %	-
Total	100 %	100 %	100 %	50 %

Din analiza tabelului, reiese cu uşurinţă că dozarea factorilor antrenamentului este strîns legată de perioada de pregătire. Exemplu: pregătirea fizică specială, în perioada de pregătire generală, are o pondere de 30%, în perioada de pregătire specială de 45%, iar în perioada competiţională de 50%,

b — pregătirea fizică specială.

a. **Pregătirea fizică generală** se realizează cu mijloace nespecifice şi asigură dezvoltarea fizică multilaterală a sportivului, creşterea calităţilor fizice de bază şi mărirea bagajului de deprinderi motrice, asigurîndu-se prin aceasta fundamentul însuşirii şi perfec-

ționării tehnice a boxerului. Ea este prezentă în toate etapele de pregătire, dar ponderea ei este diferită în funcție de etapa respectivă. Prin pregătirea fizică generală se realizează o dezvoltare a musculaturii, a scheletului, a aparatelor cardiovascular și respirator, a grupelor musculare mai puțin dezvoltate. Se vor executa exerciții cu caracter compensator (extensia brațelor, a trunchiului, exerciții corective pentru coloana vertebrală etc.).

Pentru realizarea pregătirii fizice generale se folosesc mijloace nespecifice, din celelalte sporturi, care să asigure dezvoltarea rezistenței, forței, îndemînării, vitezei, suplеții, mobilității etc., spre exemplu :

— din gimnastică : exerciții de mobilitate, suplețe, coordonare ;

— din atletism : alergări pe teren variat, diferite aruncări, sprinturi, sărituri etc. ;

— exerciții cu haltere și gantere, exerciții executate în viteză ;

— înot ;

— jocuri sportive (baschet, fotbal cu mingi de tenis de cîmp etc).

b. **Pregătirea fizică specială** se realizează cu mijloace specifice boxului, pentru dezvoltarea calităților motrice specifice boxului : viteză de reacție și execuție, forță explozivă, rezistență specifică etc. Ca mijloace de realizare a ei menționăm : gimnastica specială a boxerului, sărituri la coardă, pousse-pousse, exerciții de gimnastică abdominală, exerciții pentru musculatura scapulo-humerală, pentru musculatura cefii, a gîtului, a articulației radio-carpiană etc., lucru la sac, pară, pernă, box cu umbra, studiu individual, lucru pe perechi, luptă condiționată, lecții la mănuși cu antrenorul, etc.

II. **Pregătirea tehnică,** prin care se urmărește însușirea și perfecționarea elementelor și procedeelor tehnice din box. Ea se realizează simultan cu dezvoltarea calităților motrice ale boxerilor, avînd ca scop final realizarea unui stil propriu, economic și eficient, în strînsă concordanță cu particularitățile individuale.

Aici intervine măiestria antrenorului pentru evitarea apariției monotoniei și a plictiselii, folosind multitudinea de mijloace prin schimbarea permanentă a condițiilor de lucru.

Un deosebit accent se va pune pe individualizare (în acest sens se întocmesc fișe de pregătire individuală), de adaptare permanentă a stilului de luptă la particularitățile viitorilor adversari, avînd în vedere poziția de luptă a adversarului, înălțimea lui, stilul de luptă, ofensiv sau defensiv etc.

Un rol deosebit îl are prevenirea execuțiilor tehnice greșite și corectarea lor. În acest sens se vor alege cele mai reprezentative mijloace și forme de lucru.

III. **Pregătirea tactică,** prin care se asigură combinarea rațională a procedeelor tehnice și coordonarea tuturor acțiunilor de luptă în funcție de cele ale adversarului, avînd ca scop asigurarea superiorității în ring, a victoriei.

Pentru realizarea pregătirii tactice, trebuie să avem în vedere bagajul de cunoștințe tactice, starea de antrenament, particularitățile individuale, atît cele personale cît și cele ale viitorilor adversari.

În acest scop, colectivul de antrenori al lotului, prin federație și colegiul central al antrenorilor, va întocmi fișe individuale ale viitorilor adversari, care au evoluat la diferite concursuri și turnee internaționale, folosind cu maximum de randament datele existente despre aceștia.

Înaintea competiției se vor folosi așa-numitele „planuri tactice", care pe parcursul desfășurării meciului se pot schimba, în funcție de situația concretă din ring. Ca procedee pentru alcătuirea „planului tactic" se vor avea în vedere : garda adversarului (normală sau inversă), stilul de luptă al acestuia (ofensiv sau defensiv), înălțimea adversarului, loviturile preferate, punctele mai vulnerabile ale acestuia etc.

Ponderea pregătirii tactice este diferită — în funcție de perioada de pregătire. Cu cît sîntem mai aproape de competiție, preocupările noastre în acest sens cresc.

Asigurînd toate aceste elemente ale pregătirii tactice boxerii noștri vor fi „avizați" din timp asupra particularităților de luptă ale diferiților adversari cu care se vor întîlni și se preîntîmpină „surpriza" totală.

IV. **Pregătirea psihologică** cuprinde un ansamblu de măsuri generale și speciale, care urmăresc să dezvolte acele legături ale psihicului sportivului, care sînt solicitate de activitatea sportivă, făcîndu-l pe acesta capabil să obțină progrese în antrenament și cele mai bune rezultate în concursuri.

În antrenamentul boxerilor pregătirea psihologică are o mare importanță. Astfel : în țările unde sînt adevărate școli de box (U.R.S.S., Cuba, R.D.G.)

pregătirea fizică, tehnică și tactică se realizează cu maximum de minuțiozitate pe baze tot mai științifice, ajungîndu-se ca în lupta din ring, cînd se întîlnesc doi boxeri cu potențial aproximativ egal de pregătire fizică, tehnică și tactică, victoria să fie decisă pe plan psihologic. Avînd în vedere acest raport mereu crescînd în favoarea pregătirii psihologice vom căuta să studiem acest factor al antrenamentului, în detaliu.

În practicarea boxului, rolul pregătirii psihologice apare mai pregnant decît la alte ramuri sportive, prin faptul că lupta directă prin intermediul loviturilor solicită la maxim stările psihice.

În munca de formare a profilului psihologic antrenorul trebuie să urmărească bine caracteristicile proceselor psihice (intelectuale, afective, volitive) și de personalitate (aptitudini, temperament, inteligență) a lotului de boxeri cu care lucrează. Acestea se determină cu ajutorul unor observații și investigații de specialitate, care trebuie să fie efectuate de un cadru de specialitate (psiholog) sau în lipsa acestuia de antrenori competenți.

Pentru ușurința tratării problemei vom face o împărțire a pregătirii psihice în :

a) pregătirea psihologică în procesul de antrenament ;

b) pregătirea psihologică pentru concurs ;

c) pregătirea psihologică la concurs.

a) **Pregătirea psihologică în procesul de antrenament**

Educarea calităților morale și de voință se realizează în cadrul procesului de pregătire, unde ambele laturi se condiționează reciproc. Sentimentele și deprinderile etice trebuie să aibă la bază morala comunistă.

Activitatea boxerilor este fundamentată în principalele grupe de comportament : atitudinea față de societate, față de muncă, față de oameni și față de sine însuși.

Spiritul colectiv, prietenia și colegialitatea sînt laturi esențiale în activitatea de pregătire a boxerilor în antrenament și societate. Dezvoltarea patriotismului caracterizează comportarea boxerilor în întîlnirile internaționale, unde pentru ducerea pe cele mai înalte culmi a gloriei țării noastre ei nu trebuie să nu precupețească nici un efort fizic sau moral. Ei pot învinge cele mai grele obstacole, pot trece peste durerile fizice și peste momentele dificile ale meciului, obținînd victoria.

Boxerii trebuie să se pregătească conștiincios, disciplinat și cu dăruire. Trebuie să aibă un înalt simț de răspundere, în vederea îndeplinirii programului de pregătire. Să fie modești, să-și subordoneze interesele personale celor ale colectivului. Mai sînt cazuri cînd boxerii valoroși confundă practicarea boxului cu o sursă permanentă de venituri materiale, fără să se mai preocupe de pregătirea sa profesională stabilă și îndelungată. Acest lucru atrage o cădere morală și un dezechilibru a vieții psihice.

În strînsă legătură cu calitățile morale se va dezvolta voința și calitățile ei. În procesul pregătirii, voința se manifestă prin calități cu caracter pozitiv ca : hotărîrea, dîrzenia, curajul, stăpînirea de sine, perseverența și cu caractere negative : frica, nehotărîrea, lașitatea, pierderea încrederii în posibilitățile proprii, demoralizarea. Educarea acestor calități se face în mod continuu și individualizat, îngreunînd condițiile de antrenament, prin crearea unor greutăți suplimentare. Exemplu : executarea permanentă a unui ritm variat (10″ intensitate maximă, 10″ intensitate medie), mărirea numărului de reprize, schimbarea partenerului de lucru, mărirea reprizei cu 10″ etc.

În educarea calităților volitive este recomandată alegerea corectă a mijloacelor și stabilirea adecvată a intensității și volumului efortului. Un procedeu tehnico-tactic insuficient însușit atrage după sine primirea unor lovituri, care pot crea boxerului neîncrederea în eficacitatea procedeului și folosirea lui cu eficiență în meciuri.

Calitățile morale și de voință sînt determinate în dezvoltarea lor, de o înaltă pregătire fizică, tehnică și tactică.

Curajul și hotărîrea se observă în antrenamente, dar cel mai bine se văd în meciul de box. Ele izvorăsc din încrederea în forțele proprii. Pentru dezvoltarea și consolidarea acestor calități, antrenorul are sarcina de a canaliza gîndurile boxerului înaintea luptei libere sau a meciului spre acțiuni curajoase, încurajîndu-l prin diverse metode să depășească starea de timorare premergătoare luptei.

Pentru educarea curajului unui boxer se pot da diverse teme de lucru pe perechi. De exemplu : executarea unor lovituri cu maximum de viteză, iar partenerul va contra. În felul acesta apare riscul de a fi lovit și astfel boxerul va căpăta încrederea în el. Sau se pot folosi parteneri mai puter-

nici în lupta liberă, în scopul de a-i crea posibilitatea de a se descurca în situații mai grele. După luptă antrenorul îl va stimula verbal.

b) La baza **pregătirii psihologice pentru concurs** stă pregătirea psihologică îndelungată realizată în procesul de antrenament.

O latură importantă a pregătirii psihologice a boxerului este pregătirea sa specială din punct de vedere psihic, înainte de concurs. Pentru aceasta trebuie să cunoaștem foarte bine profilul psihologic al boxerilor. Boxerii pot fi : introvertiți și extravertiți. Cei introvertiți manifestă neîncredere în sfaturi și aprecieri, privesc totul cu reținere și teamă și trebuie permanent încurajați, stimulați, lăudați și mai puțin certați. Cei extravertiți se exteriorizează, sînt volubili, veseli, prietenoși, sinceri, trăiesc toate bucuriile și necazurile alături de cei din jurul lor.

În acest context, starea înainte de concurs poate fi :

1) de teamă ;
2) de apatie ;
3) gata de luptă.

1) **Starea de teamă** (prezentă la acei boxeri caracterizați ca extravertiți. Boxerii sînt foarte excitați, vorbesc mult, se mișcă permanent, sînt neliniștiți. Ei își consumă toată energia pînă la meci. Această stare poate să apară cu o zi înaintea meciului sau chiar mult mai înainte. Indicatorii fiziologici sînt schimbați (le tremură mîinile, se înroșesc la față, transpiră, merg des la toaletă, etc.).

2) **Starea de apatie** (prezentă la boxerii introvertiți. Boxerii prezintă o stare de somnolență, vor să mai doarmă, cască, nu au chef de încălzire și de luptă, și se luptă cu ei înșiși să fie altfel dar nu reușesc.

3) **Gata de luptă**. Boxerii se simt foarte siguri pe ei, simt că sînt bine pregătiți, așteaptă cu nerăbdare să-și înceapă lupta.

Cunoscînd bine starea înainte de concurs a boxerilor, antrenorul trebuie să-i pregătească în mod individual pentru meci. Pentru a-l scoate pe boxer din starea de teamă sau apatie, îi va face o încălzire specifică lui, va purta convorbiri care să-l mobilizeze. Aici de mare ajutor pentru antrenor pot fi medicul și maseurul. Nu trebuie să omitem nici cel mai mic detaliu deoarece totul este foarte important. Înainte de meciuri, la lot se va crea o stare emoțională plăcută, se vor evita orice fel de nervozități ale sportivilor.

Înainte de concurs și în timpul desfășurării lui, antrenorul trebuie să imprime o atitudine de luptă fermă, o gîndire clară, stăpînire de sine și acurateță în execuție a acțiunilor de box. Antrenorul trebuie să creeze posibilități de pregătire fiecărui boxer după necesitățile lui. El are rolul să creeze o atmosferă plăcută, caldă, antrenantă (cu emoții pozitive), captivări de atenție prin discuții interesante. În cadrul antrenamentului specific este bine să se folosească procedee tehnice și acțiuni tactice, pe care boxerul le execută mai bine. Acest mijloc dă încredere în forțele proprii. Antrenorul trebuie să ajute pe boxeri, ascultîndu-le dorințele, fără să depășească anumite limite de conduită, rezolvînd relația antrenor-boxer cu mult tact pedagogic. Este bine ca planul tactic să fie fixat împreună cu boxerul în funcție de particularitățile de luptă ale adversarului. Boxerii capătă încredere în forțele proprii dacă planul tactic este bine însușit.

În ultimele zile premergătoare concursului trebuie înlăturate complet emoțiile negative. Se va lucra într-un climat favorabil de încredere, care să-i stimuleze pe boxeri. În programul de antrenament să se introducă acțiuni de odihnă recreativă (spectacole vesele, plimbări în pădure, jocuri sportive după preferințe etc.) toate avînd ca scop eliminarea stării de tensiune premergătoare concursului.

c) **Pregătirea psihologică la concurs**

Este cunoscut faptul că înainte de începerea unui concurs apare un proces complex de acțiuni și manifestări ale boxerilor și antrenorilor, care se deosebesc în parte la pregătirea psihologică înainte de concurs. Trebuie să preîntîmpinăm supraîncordarea nervoasă, stările emotive și influențele demoralizatoare.

Pentru aceasta este necesar să recurgem la următoarele acțiuni :

— Boxerul să cunoască în detaliu toate acțiunile referitoare la luptă (tehnic și tactic), echipamentul pe care-l poartă, locul și ora desfășurării meciului, poziția ringului, locul cabinelor etc.

— Înainte de încălzire este indicat un antrenament psihoton de 5—10'.

— Înainte și în timpul încălzirii trebuie evitați factorii psihici și organizatorici perturbabili (prietenii adversarului, alți antrenori care-l pot provoca, enerva sau înfricoșa spunîndu-i „vezi că ești mai slab, că te batem, că te facem k.o. etc.". Încălzirea se va face

într-un loc liniștit, ferit de adversar și spectatori.

— În timpul încălzirii, loviturile și seriile preferate vor fi executate în palma antrenorului pentru a mări starea psihică pozitivă a boxerului.

— În drum spre ring, boxerul va fi sfătuit să nu dea răspuns provocărilor spectatorilor, să se stăpînească.

— Înainte de primul sunet al gongului, boxerul se va concentra intens, va rememora planul tactic, ascultînd ultimele indicații ale antrenorului. Sînt boxeri care pentru a-și enerva adversarul vin mai tîrziu la colțul ringului. Sportivul nostru trebuie să cunoască și acest amănunt de tactică nesportivă și în acele momente să se autoconcentreze, repetînd în gînd: „sînt calm și complet liniștit".

— În timpul pauzelor antrenorul va sfătui și dirija pe boxer, tehnic, tactic și psihologic, în funcție de evoluția meciului.

— La sfîrșitul fiecărei reprize, antrenorul va semnala (într-un mod cunoscut de boxer) aceasta, pentru ca el să-și mobilizeze toate resursele fizice și psihice pentru victorie.

— La sfîrșitul meciului, antrenorul îl va canaliza corespunzător stărilor psihice, încurajînd pe învins și felicitînd pe învingător.

— În caz de înfrîngere, antrenorul trebuie să-l calmeze, să-l încurajeze și să discute cauzele care au determinat înfrîngerea.

Rolul atenției în pregătirea psihologică a boxerilor

Atenția stă la baza pregătirii boxerilor, atît în timpul antrenamentelor cît și la meciuri. Ea constituie suportul principal și permanent de însușire a elementelor de tehnică și tactică precum și a dirijării luptei spre victorie.

Atenția poate fi: voluntară și involuntară.

Atenția involuntară poate fi declanșată de acțiuni și mișcări ale adversarului, ale arbitrului, antrenorului, publicului etc.

În timpul antrenamentului, atenția involuntară poate fi solicitată de zgomotul mingii pară, discuții ale colegilor etc., iar în timpul meciului — de strigătele de încurajare ori reprobare ale spectatorilor, dar în ambele cazuri boxerul trebuie să se canalizeze la tema principală din antrenament și, respectiv, la acțiunile adversarului.

Atenția voluntară se dezvoltă în timpul antrenamentelor. De exemplu, concentrarea atenției la mișcarea de apărare cu un braț în timp ce celălalt lovește, ținerea bărbiei în piept etc. Lipsa atenției voluntare la fentele sau acțiunile adversarului are ca urmare primirea unor lovituri puternice.

În timpul antrenamentelor se vor folosi mijloace care să prevină plictiseala și monotonia, acțiuni atrăgătoare care stimulează atenția boxerilor. Se vor folosi exerciții de captare a atenției, cu semnale sonore, lucru la aparate specifice ca: mingi pară, mingi umplute suspendate, lucru la sac, cu întreruperi la semnale sonore, cu diverse lovituri tari, începute cu brațul stîng apoi cu cel drept, executarea cu viteză mare pentru a avea atenția permanent concentrată.

De asemenea, se va folosi lucru variat și în tempou, la mingea pe spirală.

Ca mijloace nespecifice pentru captarea atenției pot fi folosite: exercițiile cu mingi medicinale, de tenis de cîmp, joc de tenis de masă, baschet, sărituri la coardă etc. Mijloacele principale sînt cele specifice: lecții la mănuși, studiu individual și pe perechi, luptă condiționată, liberă și lucru cu urmărire.

Ca mijloc specific de antrenare a atenției este lupta liberă cu doi adversari, care se desfășoară în două reprize de 3 minute: se începe lupta cu un boxer timp de 1 minut, după care (la un semnal sonor) se întoarce 180° în viteză și boxează cu al doilea boxer care este și el în ring. După ce boxează și cu acesta 1 minut, reîncepe iar cu boxerul nr. 1. După pauză boxează cu celălalt, și așa continuă toată repriza.

Alt mijloc de perfecționare a atenției este lucrul cu urmărire. Aceasta se desfășoară tot pe 2 × 3 minute, sub două forme:

a) prima repriză un boxer se deplasează variat și în viteză în toate direcțiile, iar partenerul îl urmărește „ca umbra" păstrînd permanent aceeași distanță între ei; repriza a doua rolurile se schimbă.

b) în cadrul unei reprize 1 minut un boxer se deplasează, celălalt îl urmărește, apoi la fiecare minut rolurile se schimbă.

Multitudinea de mijloace reiese din creativitatea antrenorului.

V. Pregătirea teoretică și metodică

Acestui factor al antrenamentului trebuie să-i acordăm o atenție deose-

bită, deoarece cunoștințele teoretice oferă posibilitatea boxerilor să analizeze mai profund și conștient pregătirea lor sportivă și rezultatele obținute.

Pregătire teoretică și metodică se realizează atît în procesul instructiv cît și prin acțiuni și lecții teoretice prevăzute în planul de pregătire.

Ea cuprinde mai multe aspecte, cum ar fi :

— probleme cu privire la regulamentul de box ;

— probleme referitoare la dieta boxerilor, precum și noțiuni de igienă ;

— probleme culturale — vizionări de spectacole, expoziții.

Din cele prezentate reiese faptul că factorii antrenamentului se impun a fi abordați relativ simultan, cu deosebirile care apar ca necesitate, de a fi tratați în funcție de perioada de pregătire. Individualizarea este o cerință de prim-ordin, pe care trebuie să o facem în funcție de particularitățile fizice și psihice ale fiecărui component al lotului.

Nu putem trata problema ponderii factorilor antrenamentului independent de scopul final, acela de a atinge forma sportivă maximă în momentul competiției principale. Pentru ușurința tratării temei, facem cîteva precizări cu caracter general.

Realizarea formei sportive parcurge mai multe etape :

a) dezvoltarea formei sportive ;

b) obținerea și stabilizarea ;

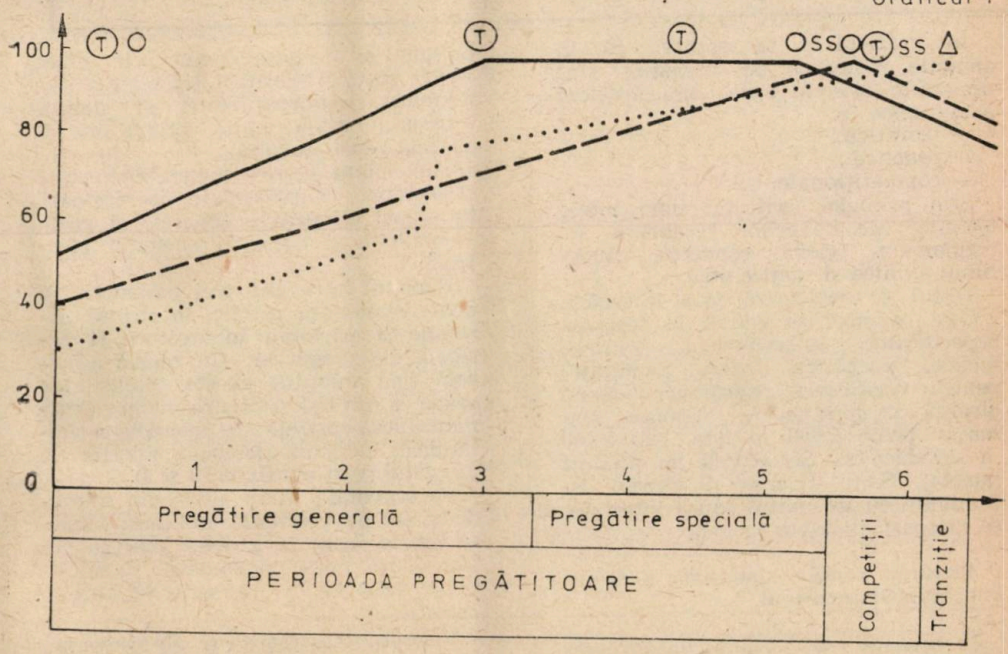
c) pierderea temporară.

Fiecărei etape îi corespunde o anumită perioadă de pregătire sportivă. Astfel, dezvoltarea formei sportive se realizează în perioade pregătitoare, obținerea și stabilizarea în perioada competițională, iar pierderea temporară în perioada de tranziție.

Corelînd forma sportivă cu volumul și intensitatea, le putem realiza grafic **(vezi graficul nr. 1).**

După cum se observă în grafic, se

Graficul 1



Legendă :

Volum

Intensitate

Curba teoretică a formei sportive

Teste

Competiția principală

Competiția pregătitoare

Probe medico-psihologice

lucrează cu anumite încărcături. Pentru stabilirea mărimii încărcăturilor, putem folosi mai mulți parametri (frecvența cardiacă, tensiunea arterială, frecvența respiratorie etc.). Exemplificăm prin folosirea frecvenței cardiace ca parametru urmărit (aprecierea se face prin puncte) — **vezi tabelul 2.**

pentru dezvoltarea vitezei și forței este tipul de efort neuromuscular (mixt sau anaerob) iar pentru dezvoltarea rezistenței este prezent tipul de efort cardiovascular (aerob). În acest caz nu este recomandată atacarea simultană.

Precizăm faptul că deși practicarea

Tabelul 2

ÎNCĂRCAREA	INTENSITATEA	PULS/MINUT
1	Minimă	110 - 120
2	Medie mică	130 - 140
3	Medie mare	150 - 160
4	Submaximală	170 - 180
5	Maximală	180 - 200
6	Limită	+ 200

În graficul 1 se observă că în anumite momente de pregătire sînt prevăzute diferite teste. Am clasificat aceste teste în :

— teoretice ;
— practice ;
— competiționale.

Prin primele verificăm cunoștințele teoretice ale boxerilor (probleme de regulament, igienă, conduită, cunoștiințe tehnice și tactice etc.).

Testul se realizează prin întrebări.

Cele practice se referă la testarea capacităților psiho-motorii, tehnice, tactice, pregătire fizică. Exemplu : pentru verificarea rezistenței, boxerii aleargă 12 minute, se măsoară distanța : peste 2 000 m bun, sub 2 000 m satisfăcător. Se acordă un anumit punctaj. Sau : alergare 3 reprize de 3 minute cu un minut pauză între ele, se măsoară distanța în metri.

Atacarea relativ simultană a factorilor antrenamentului.

În box nu este posibilă întotdeauna atacarea simultană a factorilor, fapt care determină o eșalonare a atacării lor în timp, iar unde este posibil se va face simultan.

Exemple : pentru dezvoltarea vitezei și forței se lucrează cu intensitate mare și volum scăzut, iar pentru dezvoltarea rezistenței, creșterea progresivă a volumului pe fond, de intensitate relativ scăzută. Caracteristic boxului se caracterizează prin efort aerob, anaerob și mixt (solicitarea sistemului cardiorespirator și neuromuscular) întotdeauna prima va fi atacată latura aerobă.

Am amintit despre volum, intensitate și densitate, ca parametri operaționali, în scopul asigurării concrete și reale a cantității și calității efortului efectuat.

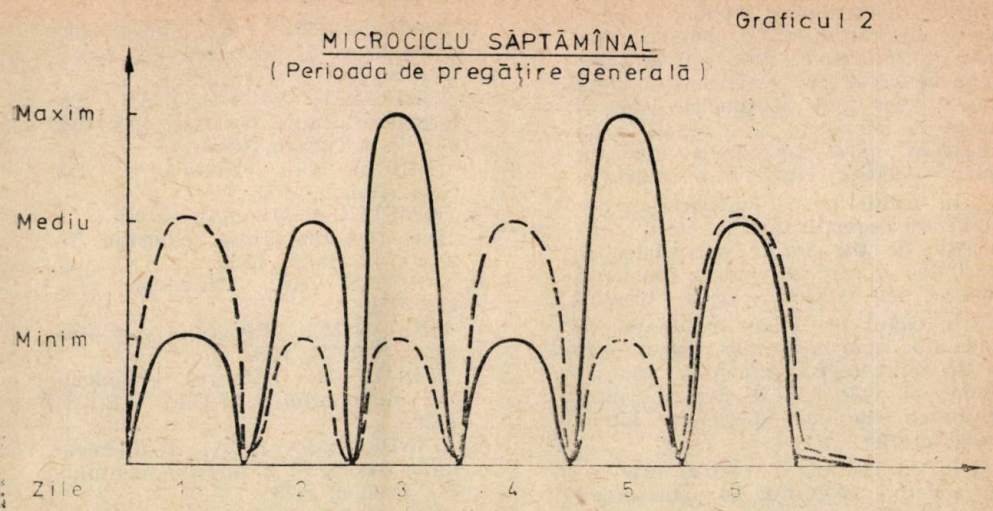
Raportul între cei trei parametri se poate reprezenta grafic, în strînsă corelație cu mărimea încărcăturii și perioada de pregătire. Ca regulă generală cînd volumul crește, intensitatea scade și invers. Prezentăm în continuare două modele de microciclu săptămînal, în două perioade diferite de pregătire **(vezi graficele 2 și 3).**

Pe orizontală apar zilele din microciclu, iar pe verticală mărimea încărcăturii, pe care o puteam aprecia folosind mai mulți parametri. Exemplificăm folosind ca măsură de unitate „repriza".

Valorile intensităților și ale frecvenței cardiace corespunzătoare le extragem din **tabelul 2,** aceasta pentru a ușura munca, avînd în vedere că pînă în prezent nu s-a elaborat o raționalizare a tuturor mijloacelor utilizate în mod obișnuit în antrenamentul boxerilor.

Alt parametru operațional este densitatea, care reiese din raportul între volumul total de efort efectuat într-un

Graficul 2



antrenament și volumul pauzelor dintre exerciții.

Teoretic densitatea de 100% reprezintă densitatea unui antrenament fără nici o pauză, ceea ce în practică nu există decît în antrenamente de volum și intensitate mică.

În mod curent, trebuie să se facă distincție între durata totală de lucru și durata totală a pauzelor.

În procente, relația se exprimă astfel: $D = \frac{N' \times 100}{N' + N'p}$,

unde N' reprezintă număr minute de lucru, N'_p număr minute pauză.

Exemplu: ce densitate are un antrenament cu un volum total de lucru de 75 minute, iar cel al pauzelor de 20 minute?

$$D = \frac{75 \times 100}{95} \approx 78\ \%,$$

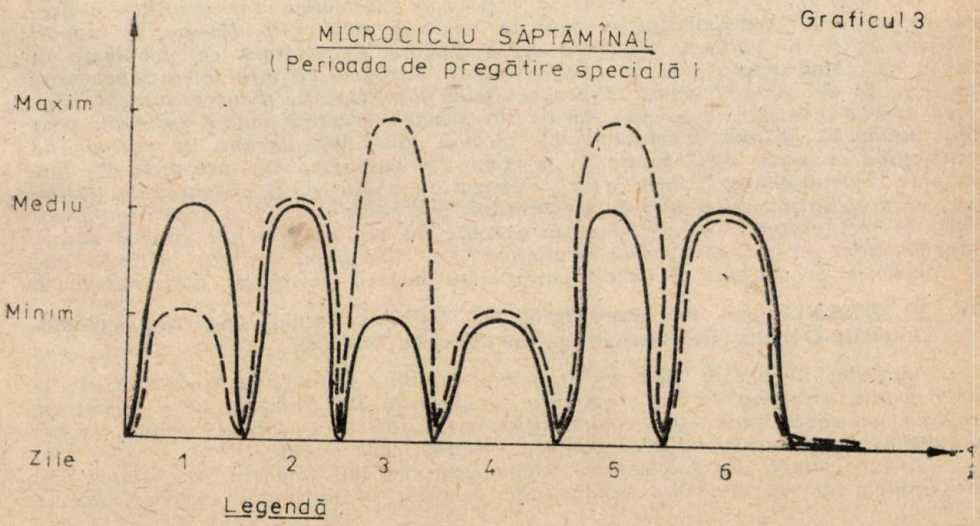
din care relație putem determina în procente volumul de lucru efectiv

$$V = \frac{N' \times D}{100},$$

exemplu: ce volum are un antrenament cu densitate de lucru de 95 minute și densitatea stabilită de

$$78\ \% - V = \frac{95 \times 78}{100} \approx 74\ \%.$$

Graficul 3



Sintetizînd evoluția și raportul parametrilor operaționali (volum, intensitate și densitate) într-o anumită perioadă de pregătire, putem trage concluzia că creșterea progresivă și treptată a celor trei parametri este în funcție de etapa în care ne aflăm cu pregătirea, care corespunde anumitor cicluri specifice, după cum urmează :

1) În ciclul nr. 1 adaptarea sistemului cardiorespirator la efort, efortul este de tip aerob, intensitatea și densitatea rămîn la valorile constante stabilite, iar volumul crește treptat.

2) În ciclul nr. 2 are loc adaptarea sistemului neuromuscular, efortul este de tip mixt (aerob-anaerob), volumul rămîne la valoarea la care a ajuns, densitatea este cea inițială iar intensitatea crește.

3) În ciclul nr. 3 efortul este de tip anaerob, volumul și intensitatea se mențin la parametrii care au ajuns, iar densitatea crește progresiv (micșorarea pauzelor dintre exerciții). În acest ciclu sînt solicitate atît aparatul cardiorespirator cît și cel neuromuscular.

4) În ciclul nr. 4 se înregistrează o scădere a volumului densității și intensității dar nu sub valorile stabilite la începutul etapei, realizîndu-se astfel pregătirea specifică pentru concurs.

BIBLIOGRAFIE

1. ALEXANDRESCU C. : Igiena educației fizice și sportului, Ed. Sport-Turism, 1977.
2. CEAUȘESCU N. NICOLAE : Pedagogia educației fizice și sportului, Ed. Sport-Turism, 1976.
3. CHIRIȚĂ G. : Pedagogia, Ed. Sport-Turism, 1977.
4. DEMETER A. și colaboratorii : Fiziologia și biochimia educației fizice și sportului, 1979.
5. DEMETER A. : Fiziologie, Ed. C.N.E.F.S.
6. EPURAN M. : Pedagogia sportului. Ed. C.N.E.F.S., 1968.
7. EPURAN M. : Ghidul psihologic al antrenorului. M.E.I., I.E.F.S., 1982.
8. GANDELSMAN B. A. : Fundamentarea fiziologică a antrenamentului. Ed. Stadion, 1973.
9. ROȘCA A. : Psihologie generală. Ed. Didactică și Pedagogică, 1979.
10. ȘICLOVAN I. : Teoria antrenamentului sportiv. Ed. Sport-Turism, 1977.
11. ȚÎRCOVNICU V. : Pedagogia generală. Ed. Facla, 1975.
12. VLĂDAR A., COSTIN F., CHIRIAC I, MARIN N. : Box. U.C.F.S., 1965.
* * * Aspecte din pregătirea boxeri-(frecvența cardiacă, tensiunea arterilor de performanță, Editura Stadion, 1974.

OV. MUNTEANU : Le poids des facteurs de l'entraînement et le rapport entre le volume, l'intensité et la densité de l'entraînement des boxeurs

Un rôle important joue, dans le processus d'obtention des grandes performances, surtout l'entraînement, et dans le cadre de celui-ci, le dosage, le rapport judicieux entre le volume, l'intensité et la densité. En étudiant ce problème au niveau de l'instruction des boxeurs, l'auteur souligne l'étroite interdépendance des facteurs de l'entraînement et des périodes d'instruction, (l'entraînement physique spécial compte pour 30% durant la période d'entraînement général, pour 45% durant la période d'entraînement spécial, pour 50% durant la période de compétition et pour 20% durant la période de transition). On présente les facteurs de l'entraînement à la boxe : 1) préparation physique ; 2) préparation technique ; 3) préparation tactique ; 4) préparation psychologique ; 5) préparation théorique et méthodique, en accordant à chacun de ces facteurs un ample espace d'appréciations et de conclusions pratiques. En conclusion, l'auteur affirme que la croissance progressive des trois paramètres dépend de l'étape d'entraînement.

OV. MUNTEANU : On the Share Held by Training Factors and the Volume-Intersity-Density Relationship in the Boxer's Training

In order to obtain high performances training is to be well-organized ; in other words, training has a great role to play in this respect. In organizing training one should take into consideration such factors as dosing, which implies a judicious relationship between volume, intensity and density.

As underlined by the author, when studying this problem as related to the training of boxers, one should take account of the close interdependence

(Continuare în pag. 31)

UNELE RECOMANDĂRI ŞI REGULI PENTRU ACTIVITATEA SPORTIVĂ NAUTICĂ *

Asist. univ. NAE GILLES OPRIŞAN
Institutul de Marină „Mircea cel Bătrîn" — Constanţa

Problemă de interes naţional, activitatea sportivă în România, practicată sub forma sportului de masă şi de performanţă, cuprinde din ce în ce mai mulţi membri ai socieetăţii noastre, de toate vîrstele, din toate sectoarele de activitate economico-socială, avînd astăzi la dispoziţie o bază materială şi un cadru organizatoric din ce în ce mai adecvat. Acest lucru, mai ales în ultimii 15—20 de ani, cînd grija partidului şi statului nostru, indicaţiile preţioase ale tovarăşului NICOLAE CEAUŞESCU au impulsionat în mod substanţial mişcarea sportivă în România, declanşînd, măsuri concrete şi eficiente de organizare, alături de celelalte forme de educare şi formare a omului societăţii noastre, la pregătirea multiplă, multilaterală şi temeinică a forţei de muncă menite să contribuie la creşterea şi formarea unui popor sănătos, viguros, multilateral pregătit şi capabil să înfăptuiască cu deplin succes măreaţa operă de construire a societăţii socţialiste m ultilateral dezvoltată în patria noastră şi înaintarea României spre comunism.

I. IMPORTANŢA ŞI PERPETUA ACTUALITATE A PROBLEMEI

Ştim cu toţii că în fiecare sector de activitate sînt elaborate şi legiferate **coduri** şi **norme** de **protecţia muncii** alcătuite şi impuse strict în funcţie de specificul şi riscurile posibile ale fiecărui loc de muncă. Aceste **norme de protecţia muncii** sînt aduse la cunoştinţă fiecărui individ la angajare în întreprinderea respectivă şi periodic, ori de cîte ori se consideră că este nevoie. De asemenea, la majoritatea locurilor de muncă, acolo unde este posibil acestea sînt afişate permanent şi compleetate cu panouri, afişe şi desene pentru a atrage atenţia, fiind tot timpul la dispoziţie.

În activitatea sportivă, în general, şi mai ales în activitatea nautică, la fel ca în oricare loc de muncă, de gîndire, de acţiune, de creaţie şi de afirmare, avem de-a face, într-o măsură mai mare chiar, cu o serie de **factori de risc** inerenţi specificului activităţii, care pot provoca leziunea corporală, psihică sau chiar moartea indivizilor care o practică.

Considerăm că existenţa acestor factori de risc, în multipla lor formă de manifestare, trebuie cunoscută pentru îmbunătăţirea bagajului teoretic, al experienţei personale a tuturor specialiştilor şi nespecialiştilor. De asemenea, considerăm că este necesar ca fiecare să se înarmeze cu un bagaj cît mai vast de **măsuri de prevedere** pentru evitarea, anihilarea sau rezolvarea optimă a tuturor situaţiilor neplăcute care pot să apară în activitatea nautică de orice formă. Lucrarea de faţă este izvorîtă deci, din dorinţa de îmbogăţire a acestui fond teoretic în primul rînd, de mărire a experienţei personale a tuturor. De asemenea, lucrarea izvorăşte din experienţa personală a autorului în acest domeniu, poate ceva mai vastă acumulată în timp ca sportiv de performanţă, apoi ca antrenor de canotaj academic şi, ulterior, ca asistent universitar cu specializarea sporturi nautice la catedra de pregătire fizică din Institutul de Marină — Constanţa.

Aceste „reguli şi recomandări" pot fi folosite cu succes de către **federaţiile sportive de sporturi nautice,** de către toate **cluburile din ţară care au secţii de sporturi nautice,** precum şi de către toate **centrele de agrement nautic,** pentru că de fiecare dată, în aceste împrejurări, datorită variaţiilor factorilor climatici şi datorită faptului că toate departamentele instituţionalizate menţionate mai sus au de-a face cu aceeaşi situaţie : omul cuprins în activitate pe apă, depinzînd în egală măsură de baza materială pe care o are la dispoziţie, de nivelul de cunoştin te, de experienţa specifică, de rezistenţa fizică şi psihică a fiecărui individ în parte şi de factorii climatici schimbători, lucruri care impun toate atît o cunoaştere cît mai amănunţită a tuturor **situaţiilor critice** care se pot ivi în activitatea nautică de orice fel, şi deţinerea unui volum cît mai mare

(*) A se reţine corect : acestea sînt doar **nişte reguli şi recomandări** izvorîte dintr-o experienţă personală ceva mai amplă în domeniu, **ele neconstituind în nici un caz un act normativ juridic.**

de **măsuri de prevedere**, de preîntîmpinare.

Sîntem convinși că există și alte cadre de specialitate în țară care au o experiență vastă în domeniu. Mulțumim anticipat tuturor celor care vor lua inițiativa de îmbogățire a sferei de acțiune a acestor „reguli și recomandări" (ne referim neapărat la fondul scriptic), pe măsura experienței pe care o dețin.

II. IZVOR ȘI MOTIVAȚIE

De ani de zile federațiile române de sporturi nautice impun oficial pentru asigurarea siguranței sportivilor cuprinși în activitatea nautică regula de bază, deosebit de importantă și anume: OBLIGATIVITATEA CA TOȚI CEI CUPRINȘI ÎN ACTIVITATEA NAUTCĂ SPORTIVĂ SĂ ȘTIE SA ÎNOATE.

În afară de aceasta în sporturile nautice mai acționează încă o regulă, din păcate sporadic, avînd regim neoficial și neobligatoriu și anume: șalupa — atunci cînd se află în urmărire **pentru asigurarea scopului instructiv** — asigură și securitarea sportivilor.

Aceste două reguli însă, cu toată importanța lor deosebită, constituie numai cadrul teoretic organizatoric **de bază** în desfășurarea activității sportive nautice, asigurînd numai **parțial** o stare de siguranță și contribuie, însă **incomplet**, la crearea unui climat de deplină securitate a persoanelor cuprinse în această activitate. Deși cunoscute și aplicate cu strictețe aceste reguli, cauzele accidentelor produse fiind mult mai complexe, se impune elaborarea unui cod de reguli mai cuprinzător care să instruiască cît mai complet pe toți cei care își desfășoară activitatea în acest domeniu.

Toată lumea știe că aceste reguli sînt aplicate în funcție de condițiile materiale concrete existente pe specific la diversele cluburi și asociații sportive, unele fiind mai vechi, cu tradiție mai bogată, mai bine dotate, altele abia la începutul activității, fără o bază materială specifică corespunzătoare, luptînd din greu să se afirme, să-și cîștige un prestigiu alături de celelalte, în condițiile concrete minime de care dispun la începutul lor de drum.

Știm cu toții că mai există cluburi și asociații sportive unde șalupa nu există, sau dacă există nu este de cea mai bună calitate. Astfel, cea de-a doua regulă de siguranță nu poate avea prea mare valoare practică și de aceea se pune accentul deosebit pe prima regulă, cea referitoare la înot.

Se întîmplă de multe ori însă ca unele cluburi și asociații sportive mici, care sînt la început de activitate, mai tinere și inițial mai puțin dotate, să lucreze — în general — cu **copii** și **juniori**. Mulți dintre aceștia, majoritatea, sînt pentru prima dată cuprinși într-o activitate sportivă nautică organizată pe apă, sînt lipsiți de orice experiență practică, mulți nu stau bine nici cu înotul.

Dacă la clubările nautice de seniori, care au posibilitatea să lucreze iarna într-un bazin de înot, se întîmplă totuși ca unul sau doi dintr-un efectiv de 30—40 de sportivi să nu știe să înoate, la efectivele de copii și juniori proporția este mult mai mare. Și dacă seniorii și juniorii de valoare, care ajung să concureze oficial, nu scapă de sub controlul federațiilor, pentru că nu sînt admiși în concursuri fără ca ei să aibă înscris pe carnetul de legitimare avizul comisiilor județene: „ȘTIE SĂ ÎNOATE", ceilalți sportivi începători care nu ajung să fie nici măcar legitimați, dar sînt cuprinși pentru o perioadă în activitatea pe apă cu titlul de „înscriși" la unul dintre sporturile nautice rămîn numai în grija exclusivă a antrenorului. Acesta, de multe ori, ținînd seamă de valoarea reală, de perspectivă a respectivilor sportivi, din imposibilitatea de a aloca un timp special pentru însușirea înotului, precum și din dorința de a-i vedea cît mai repede inițiați și lucrînd specific în sportul nautic respectiv, uită sau amînă învățarea înotului. Pentru astfel de sportivi nu există nici un control oficial, decît poate întîmplător la unele comisii județene de sporturi nautice. (Istoria acestor sporturi ne arată cum unii sportivi au ajuns pînă în ierarhia mondială ca valoare fără să știe să înoate. Amintim numai pe campionul mondial din Canada — 1970 și medaliatul cu bronz la Olimpiada din 1972 — München și Campionatele Europene din 1973 — Moscova, românul Petre Ceapura; de asemenea, pe medaliatul cu aur la Campionatele Europene de la Moscova 1973 — Dumitru Grumezescu și au mai fost și alții.).

Respectiva expunere caută să aducă o serie de îmbunătățiri în acest domeniu și să ofere sportivilor, organizatorilor și antrenorilor un cadru mai larg de măsuri de prevedere, care să înlăture încă multe dintre cauzele care ar putea produce accidente în sporturile nautice.

III. UNELE REGULI ŞI RECOMANDĂRI PRIVIND SIGURANŢA ÎN SPORTURILE NAUTICE

Pentru buna desfăşurare a activităţii pe apă, atît în activitatea sportivă de performanţă, cît şi în activitatea sportivă de masă, în activitatea sportivă de agrement nautic şi în activitatea nautică instructiv-aplicativă (marinărească), pentru evitarea accidentelor se **recomandă** aducerea la cunoştinţă, însuşirea şi respectarea următoarelor reguli:

A. REFERITOR LA ACŢIUNILE CE TREBUIE ÎNTREPRINSE

1. Fiecare individ care urmează să participe la una dintre formele de activitate nautică enumerate mai sus trebuie să aibă **avizul medicului** că este **apt** să ia parte la o asemenea activitate. (Face excepţie activitatea de agrement nautic, însă e bine ca această regulă să o cunoască orice individ.).

2. Toţi participanţii la activităţile nautice trebuie **să ştie să înoate.** Modul concret în care va fi asigurată însuşirea înotului precum şi acţiunile oficiale impuse de federaţii pentru verificarea gradului de însuşire al înotului şi acordarea vizei „ŞTIE SĂ ÎNOATE" nu fac obiectul expunerii de faţă. Noi recomandăm numai ca proba de înot, atunci cînd este trecută într-un cadru oficial, să cuprindă următoarele elemente :

— intrarea în apă prin săritură ;

— menţinerea pe loc cu capul afară („călcarea apei"), timp de cel puţin 30 de secunde ;

— deplasarea înot, (indiferent de stil), pe distanţa de 100 m, (fără barem de timp).

Cele trei elemente ale probei de înot vor fi executate legat între ele, fără pauză.

Se recomandă ca la cluburile de copii şi juniori să se facă iniţial însuşirea înotului, iar **proba de înot să fie trecută cu tot efectivul înainte începerii antrenamentelor de apă,** nu abia la venirea concursurilor cînd federaţiile cer avizul comisiilor judeţene referitor la înot.

3. Toţi sportivii şi, în general, tot personalul cuprins în activităţile nautice va fi instruit în conformitate cu regulile de siguranţă stabilite în activitatea pe apă. **Cuprinsul lucrării de faţă poate constitui un îndrumar minim pentru oricare cadru organizatoric.** În afară de agrementul nautic, la toate celelalte forme de desfăşurare a activităţilor nautice participanţii vor depune semnătură că au luat la cunoştinţă de regulile prelucrate.

4. În perioada de iarnă, în general, toate parcurile de ambarcaţiuni intră în faza de întreţinere şi reparaţie. În fiecare primăvară se va stabili precis numărul şi felul ambarcaţiunilor „Bune pentru navigaţie". Această regulă trebuie aplicată mai ales la parcurile de agrement nautic.

6. În cadrul activităţi sportive nautice de performanţă se impune realizarea, anual, unui număr de ore de pregătire din ce în ce mai mare. Cele mai multe dintre acestea trebuie să cuprindă lucru specific. Pentru aceasta se lungeşte la maximum stagiul de pregătire pe apă.

În lunile februarie, martie aprilie — octombrie şi noiembrie, cînd apa este deosebit de rece, circulaţia pe apă se va face numai pe lîngă mal. Recomandăm, de pildă, maximum 40 m — la canotaj şi 20 m — la kaiac, distanţă faţă de mal, restul distanţelor (la celelalte sporturi nautice) fiind stabilit concret de organizatori în funcţie de condiţiile reale de practicare, de configuraţia lacului etc.

Această regulă se impune să fie aplicată şi respectată strict, întrucît în cazul în care apa este deosebit de rece, şocul termic provocat de o eventuală răsturnare, trecerea bruscă de la cald la foarte rece, combinată cu udarea, cît şi fiecare minut rămas în plus într-o apă de numai 4—6—10°C crează o serie de complicaţii care sînt rezolvate mai uşor şi mai repede cu cît malul este mai aproape. Chiar şi înotătorii cei mai buni trebuie să ţină seamă de situaţiile speciale, inedite, care se pot ivi în această activitate şi trebuie să fie conştienţi că uşurinţa salvării este direct proporţională cu distanţa pînă la mal şi în cazul în care apa este deosebit de rece, cu timpul efectiv scurs din momentul căderii în apă şi udării pînă în momentul salvării efective.

Aceeaşi regulă se aplică şi în cazul observării unor semne prevestitoare de furtună. Toate echipajele aflate pe apă se vor atenţiona reciproc, se vor îndrepta către cel mai apropiat mal şi vor continua activitatea pe un traseu paralel cu malul la distanţele recomandate, în funcţie de sport. În caz de nevoie va fi astfel posibilă acostarea rapidă şi debarcarea, asigurînd astfel securitatea echipajului. Aplicarea strictă şi respectarea acestei reguli este cu atît mai necesară, cu cît ambarcaţiunea pe care se desfăşoară activitatea este mai sensibilă la condiţiile atmosferice nefavo-

rabile. După debarcare, întreaga grijă a echipajului va fi îndreptată spre asigurarea integrității și nedeteriorării ambarcațiunii.

6. **În caz de răsturnare ambarcațiunea nu va fi părăsită. Chiar și înotătorii cei mai buni vor rămîne lîngă ambarcațiune și o vor trage înot către cel mai apropiat mal,** ținîndu-se seama de distanța pînă la mal, de direcția și puterea vîntului și valurilor. Experiența de pînă acum în această problemă impune respectarea strictă a acestei reguli. S-au înecat indivizi la numai 2—3 m de mal după ce înotaseră mai multe sute de metri (deci știau să înoate). De asemenea, la cercetările făcute asupra altor victime s-a constatat survenirea unui stop cardiac sau un blocaj respirator mecanic după ce ambarcațiunea a fost părăsită etc.

De o dosebită importanță rămîne însă instruirea indivizilor privind modul concret în care vor rămîne alături de ambarcațune. **Față de ambarcațiunea răsturnată și umplută parțial cu apă sportivii vor avea o priză de „prins agățat"** și în această poziție **scufundați voluntar în apă pînă la gît și agățat simetric** (dacă este echipaj), vor face tractarea ei înotînd pînă la mal. În orice situație cînd o barcă se răstoarnă cu echipajul, oricît de multă experiență ar avea membrii echipajului tot se produce un minimum de panică. De multe ori, inidivizii au tendința de a se urca complet pe ambarcațiune, sau să-și ridice măcar bustul afară din apă. În acest caz, ambarcațiunea parțial umplută cu apă chiar dacă a fost construită să asigure securitatea persoanelor și în caz de răsturnare și umplere, primește totuși prea mult din greutatea persoanelor. În acest caz, se scufundă, ne mai asigurîndu-le securitatea. De multe ori, cuprinși mai mult sau mai puțin de panică, indivizii o părăsesc încercînd să se descurce fiecare cum poate. Deci, se va insista foarte mult pe explicarea concretă a prizei de **prins agățat simetric față de ambarcațiune cu scufundarea voluntară în apă pînă la gît** pentru ca aceasta să primească numai o mică parte din greutatea corpului, să poată rămine totuși la suprafață, iar echipajul să poată înnota sau să se odihnească prins de barcă. Majoritatea ambarcațiunilor — dacă sînt manevrate corect — asigură securitatea și în cazul răsturnării și umplerii parțiale, numai că manevrele diferă oarecum de la canotaj la kaiac și de la acestea la ambarcațiunile de agrement fiind, de asemenea, reguli specile de manevrare a ambarcațiunilor de yachting.

7. Se recomandă mai ales la clubu-rile de copii și juniori, unde experiența și bagajul motric al acestora este redus și nu există nici posibilitatea de a se face urmărirea activității cu șalupa, ca **ieșirea pe apă și deplasarea să se facă, în general, în grup, ambarcațiunile fiind cuplate cîte două-trei în același program sau traseu pentru a se putea ajuta la nevoie.**

Această regulă este valabilă și pentru echipajele marinărești pe perioada practicii nautice și poate fi deosebit de utilă și în cadrul acțiunilor de agrement nautic.

B. REFERITOR LA BAZA MATERIALĂ

1. Ambarcațiunile care deservesc activitatea nautică **vor fi întreținute sau reparate la nevoie în mod corespunzător** pentru a fi asigurată **permanența și totala etanșeitate** și a nu crea pericolul scufundării.

2. Ambarcațiunile vor fi dotate cu anexe și manevre complete, în bună stare (portanți, furcheți, siguranțe, rame, vîsle, padele, pagăi, cîrme, derivoare, catarge, vele, sarturi, straiuri, patarține etc.), care vor avea un dublu scop : acela de a asigura o însușire corectă a procesului instructiv, cît și de a crea o siguranță de manevrare, a unui bun echilibru și a asigura securitatea persoanelor care le folosesc.

3. **Nu se va merge cu improvizații.** Marangozul are obligația de a întreține baza materială care deservește activitatea nautică în mod corespunzător **pentru a elimina orice pericol** de scufundare sau răsturnare. Marangozul va fi instruit în conformitate cu respectivele reguli de siguranță.

Va fi oprită ieșire pe apă a unei ambarcațiuni care are anexe incomplete, necorespunzătoare, manevre improvizate sau care nu corespunde din punct de vedere al etanșeității.

Fiecare individ are obligația de a controla cu atenție buna stare a ambarcațiunii și a manevrelor sale, atît la urcarea în ambarcațiune, cît și tot timpul cît durează activitatea pe apă.

Toți indivizii au obligația de a întreține în bună stare și cu deosebită grijă întreg parcul de ambarcațiuni, întreaga bază materială pe care o au la dispoziție deoarece prin aceasta contribuie atît la asigurarea securității personale, cît și la atingerea scopului instructiv, utilitar sau recreativ în această activitate.

4. La anumite ambarcațiuni sportive de agrement de capacitate mai mare, precum și la ambarcațiunile militare care deservesc practica marinărească

va deveni obligatorie luarea la bord a colacilor și vestelor de salvare. (De fapt, în această privință sînt deja reguli bine stabilite, precizînd exact numărul colacilor și vestelor de salvare în funcție de capacitatea ambarcațiunii sau mărimea echipajului, reguli care nu fac însă obiectul acestei prezentări.

5. Pentru mărirea siguranței în activitatea sportivă nautică, pentru a asigura o intervenție rapidă în caz de nevoie pentru salvare, este nevoie de o **șalupă de urmărire** cu un motor bine pus la punct, care să poată fi utilizată permanent, dar mai ales în caz de pericol. **Șalupa, va avea în continuare ca scop primordial cel de instruire,** însă menționăm că **salupa constituie mijlocul cel mai eficient pentru asigurarea siguranței persoanelor aflate în activitatea pe apă,** bineînțeles să aibă, așa cum am mai spus, o funcționare corespunzătoare.

C. REFERITOR LA ECHIPAMENT

În cele mai multe dintre cazuri nu dispunem de echipament special pentru activitatea nautică, astfel încît nu putem stabili o costumație obligatorie care să corespundă și din punct de vedere al securității. S-a observat, din practică, că în afara centurilor de salvare pe care le poartă uneori copiii și juniorii începători de la kaiac și yachting și pe care le au la îndemînă obligatoriu elevii marinari în cadrul practicii nautice, restul de echipament are cu totul altă destinație : protejare împotriva frigului, a vîntului, a ploii, valurilor etc.

1. Purtarea centurilor și vestelor de salvare de către copiii și juniorii începători și nu numai de către aceștia constituie o regulă de cea mai mare eficacitate pentru securitatea lor (bineînțeles **unde acest lucru este posibil fără să incomodeze procesul instructiv).**

2. În afară de cazurile în care se iese pe apă în costumație indicată (costumație de concurs, costumație militară, costumație de paradă etc.), în afara acestor cazuri, fiecare individ va ieși pe apă costumat **cît mai sumar, în funcție de vreme.**

Se știe foarte bine că operațiunile de înot și salvare sînt mult mai dificile în cazul unei vestimentații prea bogate și necorespunzătoare. Întrucît trebuie prevăzute cît mai multe dintre situațiile neplăcute care se pot ivi se atrage atenția că purtarea unor tricouri, bluze de trening, costume necorespunzătoare (fie prea strîmte sau prea largi, largi pe corp, strîmte la mîneci etc.), pot duce — în cazul unei răsturnări și udări —, odată cu îngreunarea generală a corpului și îngreunarea mișcărilor de înot și a deplasărilor în apă, la ridicarea vestimentației de pe corp (nu și de pe brațe însă), acoperind căile respiratorii și vizuale, încurcarea în vestimentația udă, blocarea brațelor, făcînd astfel imposibil înotul chiar și pentru înotători buni.

3. Pantalonul purtat în ambarcațiune va fi evazat sau cu fermoarele de jos (în cazul treningului) deschise, aceasta pentru ca la nevoie să fie înlăturat cu ușurință. De asemenea, vor fi bine asigurați în partea de sus pe mijloc (pantalonii de trening vor fi asigurați cu un elastic bun sau dublu) pentru ca după udare și îngreuiere să nu cadă de la mijloc, să se adune la glezne blocîndu-le, făcînd astfel imposibil înotul. Deci, îndepărtarea pantalonilor în apă se va face numai voluntar și cu mare precauție pentru a nu rămîne cu gleznele blocate.

4. Încălțămintea care se poartă în timpul ieșirilor pe apă va trebui să fie, în orice moment, ușor de îndepărtat, pentru a face posibil înotul și pentru a nu împiedica scoaterea pantalonilor la nevoie.

*
* *

După cum se poate vedea, au fost formulate niște reguli cu caracter general valabile pentru oricare fel de activitate nautică. Ele pot fi de un real folos atît în activitatea instructivă civilă sau miliară, atît la canotaj, kaiac-canoe sau yachting, atît în cadrul activității sportive de performanță, cît și în activitatea nautică utilitară și nautică în parte. Aceasta lasă posibilitatea ca fiecare cadru care conduce o activitate nautică să aducă îmbunătățiri și completări specifice, în funcție de experiența pe care o are, și să ia măsurile suplimentare de prevedere pe care le consideră necesare.

D. REFERITOR LA MĂSURILE SPECIALE ȘI SUPLIMENTARE

Aceste măsuri se referă la modul concret în care fiecare cadru care activează în sporturile nautice rezolvă problema siguranței persoanelor cu care lucrează. Aceste măsuri sînt legate de :

— starea de moment a bazei materiale — ambarcațiuni, șalupă etc. ;

— dotarea concretă cu echipament a sportivilor;

— condițiile meteo concrete din fiecare moment ;

— direcția și puterea vîntului ; mărirea valurilor ;
— temperatura apei, temperatura în atmosferă ;
— poziția lacului, cunoașterea lui de către cadrul care conduce activitatea și indicarea traseului și malurilor avantajoase în funcție de direcția și tăria vîntului ;
— nivelul la care se află colectivul cu care lucrează, cunoașterea bagajului de deprinderi motrice și posibilităților medii de a face față unor eventuale situații critice.

La acestea se adaugă și măsurile suplimentare specifice legate de specificul și particularitățile fiecărui sport nautic în parte.

Dacă pentru unii sportivi sau antrenori care activează la cluburile mari, unde dispun de o bază materială adecvată, de echipament corespunzător, de șalupă și de o experiență cumulată vastă, unde de ani de zile treburile merg bine din punct de vedere al siguranței persoanelor și nu numai din acest punct de vedere, aceste lucruri vor apărea probabil ca niște lucruri de prisos, sîntem convinși însă că marea majoritate a antrenorilor și sportivilor care își desfășoară activitatea la cluburile mai mici, mai tinere și mai puțin dotate încă, care nu duc lipsă de probleme de diversă natură, vor lua în serios aceste lucruri acordîndu-le toată atenția.

Aceste reguli și recomandări privind siguranța persoanelor cuprinse în activitatea nautică vor declanșa probabil o gamă de măsuri de prevedere mult mai largă decît pînă acum. Aceste reguli expuse aici și recomandările făcute sînt încă departe de a acoperi **imensa gamă de situații neplăcute care se pot ivi în activitatea nautică** și departe ca aceste reguli să fie complete.

Mulțumim încă o dată tuturor celor care pe măsura experienței personale vor aduce completări și îmbunătățiri acestor reguli pentru ca, în final, să avem cu toții o gamă largă de măsuri de prevedere care să anuleze **imensitatea de situații critice** ce se pot ivi în cadrul activităților nautice, să se ajungă la un climat de deplină siguranță la toate nivelurile de activitate.

BIBLIOGRAFIE

1. OPRIȘAN N.: Normele de securitate în activitatea nautică sportivă, Ed. I.M.M.B., Constanța, 1980.
2. SPĂLĂȚELU M., SĂLIȘCAN AL., OPRIȘAN N.: Regulamentele campionatelor sportive interne desfășurate sub egida „Daciadei", Ed. I.M.M.B., Constanța, 1983.
3. VAJIAC N., TEODOR M. : Regulamentul internațional pentru prevenirea abordajelor pe mare, Ed., C.P.L.M.C., Constanța, 1972.

N. G. OPRIȘAN : Recommandations et régles pour l.activité nautique sportive

L'activité nautique sportive implique une série de facteurs de risque susceptibles de provoquer des lésions corporelles, psychiques ou même le décès des individus respectifs, bien sûr si l'on ne respecte pas les mesures de prévention absolument nécessaires afin d'éviter les risques et de résoudre de manière optimale les éventuelles situations dangereuses. On présente les règles et on fait des recommandations concernant la sécurité des sports nautiques. Les recommandations sont systématisées selon les actions à entreprendre, le mode de réaliser et de résoudre la base matérielle et les problèmes concernant l'équipement adéquat. On fait également des recommandations relatives aux mesures spéciales et supplémentaires à prendre afin de réaliser une totale sécurité des sports nautiques, qu'il s'agisse de l'activité de performance, de masse ou tout simplement d'agrément.

N. G. OPRIȘAN : A. Few Recommendations and Rules for Water Sports Activities

Water sports activities imply a number of factors of risk : body and psychic lesions may occur, even death, unless prevention measures are adopted for avoiding, annihilating and overcoming difficulties and troubles. The author deals with the rules, while also making recommendations related to safety. The recommandations made are correlated to the actions to be taken in order to provide adequate facilities and equipment. Likewise, recommendations are made for special and supplementary safety measures no matter whether the water sports activities imply performance or pleasure and fun.

VALORI DE REFERINȚĂ ALE REFLEXULUI CARDIAC CLINO-ORTOSTATIC

Dr. biologie GEORGETA ILLI
Dr. ing. ADRIAN GAGEA
I.E.F.S.

Metoda și semnificația parametrilor sînt prezentate de Gagea A. și A. Demeter (1976) în articolul „Semnificația reflexului clino-ortostatic în efortul fizic", Rev. Educație Fizică și Sport, nr. 12, 1976, pag. 26.

Reamintim, din acest articol, că atunci cînd un subiect trece din clinostatism cu frecvența cardiacă stabilizată, în ortostatism, frecvența cardiacă se modifică într-un interval de tranziție, în medie de 35 sec., începînd cu o creștere bruscă, ca primă reacție ortosimpatică, urmată de o reacție vagală, într-un mod care sugerează comportamentul unui sistem automat de reglaj și urmărire, în legătură cu o mărime echivalată teoretic cu efortul fizic prestat de organism.

Parametrii relevanți ai reflexului clino-ortostatic (RCOS), ar fi, după autorii citați, abaterea dinamică relativă (K) și durata regimului tranzitoriu (Tt).

Valoarea acestor parametri individuali oferă informații despre calitatea reglajelor nervoase cardiace și despre comportamentul probabilistic al sistemului cardiovascular la eforturi maximale și submaximale.

2. Scop, premise și ipoteze

Scopul lucrării noastre este acela de a stabili valori de referință și clase calitative ale parametrilor RCOS, în intenția de a contribui la îmbunătățirea interpretării RCOS în legătură cu starea și ecoul biologic al organismului sportivilor de performanță care practică eforturi fizice mari în antrenamente și competiții.

Plecăm de la premisa că valorile de referință ale „omului statistic normal" utilizate în legătură cu stările patologice nu mai satisfac precizia impusă informațiilor biologice necesare unei conduceri științifice a procesului de pregătire sportivă.

Pe de altă parte, dacă admitem că sistemul de reglaj nervos cardiac al F.C. este un sistem automat hipercomplex, cvasiautonom (dar finit de complex), atunci există temei logic să considerăm că ecuația diferențială care definește funcția indicială (forma grafică, oscilant amortizată a RCOS) poate fi liniarizată, iar ca atare pot fi identificate condițiile, de așa-zis reglaj optim al F.C. în raport cu efortul fizic.

Eșantioanele nerandomizate de subiecți (băieți și fete) studiate de noi se află, tot din punct de vedere statistic, în interiorul populației numite „normale" (obișnuite), dar numai valorile lor centrale (statistic), după părerea noastră, ar fi referințe pentru sportul de performanță.

În legătură cu scopul lucrării, am elaborat următoarele ipoteze:

H_1: RCOS este un indicator fiziologic practic, ale cărui valori semnifică adaptarea sistemului cardiovascular la efortul fizic. În colaborare cu alți indicatori fiziologici, RCOS oferă informații foarte utile caracterizării stării organismului anteefort sau a ecoului biologic al organismului la efort cumulat.

Ca atare deviațiile acestor valori RCOS de la valorile de referință pot fi împărțite în clase calitative de apreciere.

H_2: Valorile parametrilor RCOS diferă în legătură cu sexul.

H_3: Ecartul valorilor de referință ale RCOS în legătură cu sportul de performanță este mai mic decît cel al valorilor de referință pentru normalitatea clinică.

3. Subiecți și metodă

Au fost înregistrate în aceeași zi, în trei momente diferite, 138 de RCOS la 24 de subiecți de sex masculin și 22 de subiecți de sex feminin.

Subiecții erau studenți și studente care practică educația fizică în mod organizat, fără a fi sportivi de performanță.

Vîrsta lor a fost cuprinsă între 20 și 23 ani.

Toți subiecții erau clinic sănătoși, fără acuze și au fost deosebit de cooperanți la înregistrările RCOS.

Folosind electrozi EKG s-a înregistrat deviația I standard EKG măsurîndu-se din 5 în 5 secunde nr. de pulsații pe interval, timp de 1 minut, după ridicarea în ortostatism a subiecților.

Ridicarea din clino- în ortostatism s-a făcut în 2—3 secunde, fără mișcări bruște, ceea ce conferă efortului fizic caracter de minimal și reproductibil.

S-au calculat: . abaterea dinamică relativă (K):

$$K = \frac{F_2 - F_1}{F_3}$$

unde:

F_1 = frecvența cardiacă în clinostatism stabilizat;

F_2 = frecvența cardiacă maximă, imediat după ridicare (5—10 s.), corespunzătoare primei reacții ortosimpatice;

F_3 = frecvența cardiacă în ortostatism stabilizat (cca. 40—50 s., după ridicare);

— durata regimului tranzitoriu (t_t); care reprezintă timpul în secunde de la ridicare și pînă la stabilizarea frecvenței cardiace în ortostatism (fig. 1).

Prelucrarea statistică a constat în identificarea distribuțiilor statistice prin fitarea histogramelor datelor înregistrate și în identificarea funcțiilor „gamma" (1).

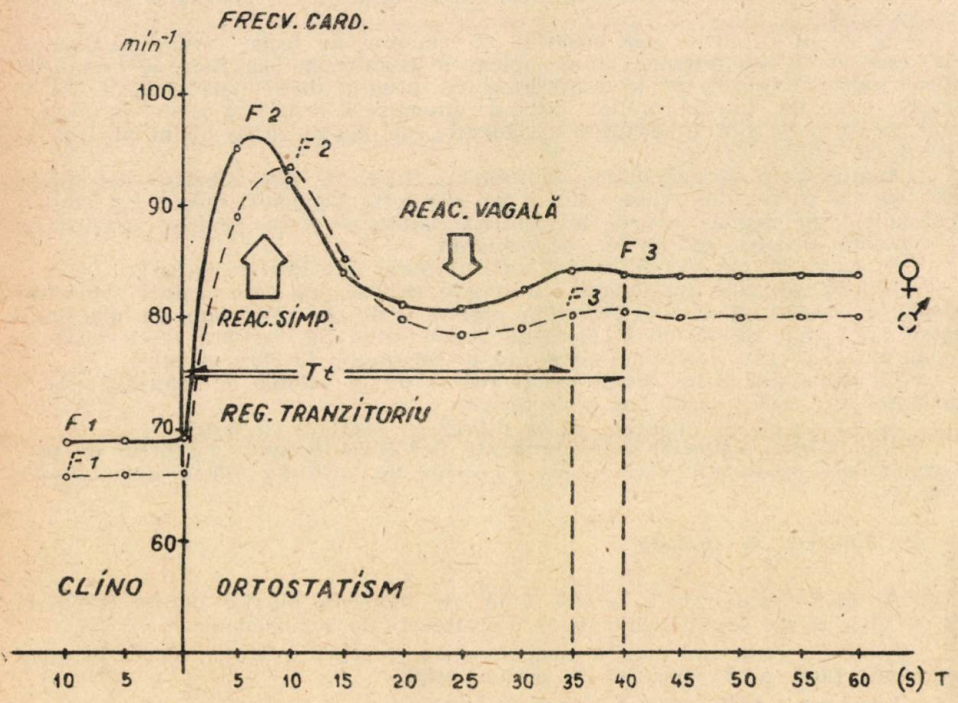


FIG. 1. REFLEXUL CLÍNO-ORTOSTATIC

4. Rezultate și discuția lor

Rezultatele sînt ilustrate în fig. 1, 2 și 3. Așa cum se preconiza, în conformitate cu datele literaturii (2), RCOS este modelat matematic de o funcție diferențială de ordinul doi (în aproximare satisfăcătoare din punct de vedere practic), a cărei reprezentare grafică, oscilant amortizată sugerează un proces dinamic de urmărire (adaptare) la necesitățile energetice ale organismului. Alternanța dintre tendințele heterostatice și homeostatice (respectiv reacția simpaticotonă și vagală) conduce la stabilizarea F.C., după terminarea regimului tranzitoriu, la o valoare mai mare decît în clinostatism.

Prima reacție ortosimpatică este în medie de 39% și 47% (respectiv la băieți și fete) față de F.C. din clinostatism, iar durata regimului tranzitoriu este în medie, de 35 în respectiv 40 secunde.

Diferența dintre dinamica RCOS la fete și la băieți nu este semnificativă, cele mai mari deviații sînt de 7% la prima reacție simpatică și de 5% în F.C. ortostatism.

De asemenea, ca durată a regimului tranzitoriu, mediile diferă numai cu 5 secunde, abaterile standard ale repartițiilor statistice fiind de 9 secunde, ca atare a fost ușor de identificat, încă înainte de calculul indicelui „t" din testul Student, a faptului că la un prag de semnificație p = 005 diferența nu este semnificativă.

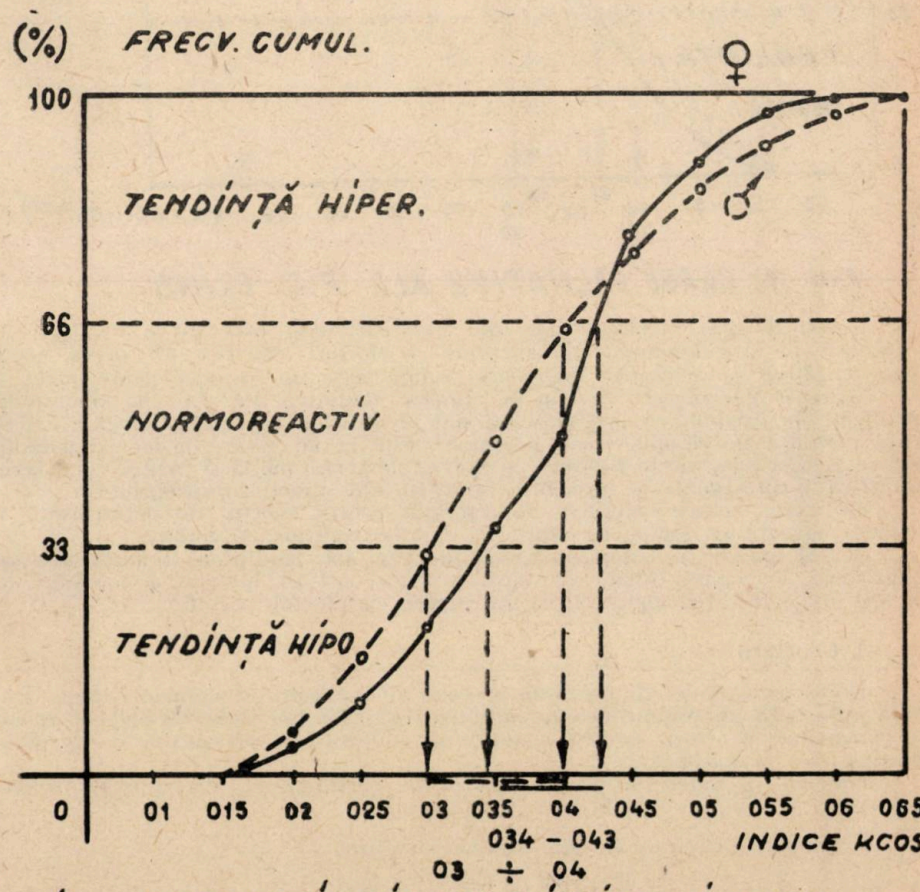


FIG. 2. CLASE CALITATIVE ALE INDICELUI KCOS

În figura 2, funcțiile frecvent cumulate (fitate teoretic) ale indicelui RCOS (abaterea dinamică = K) au fost transformate în trei clase calitative, dintre care cea centrală are teoretic probabilitatea cea mai mare de a fi de referință. Desigur, toate valorile RCOS sînt considerate normale la eșantioanele studiate de noi, dar în cadrul normalului, referințe pentru aspectele paranormale (normalul de excepție) constituite de RCOS ale sportivilor de performanță este cel mai probabil valoarea centrală a acestei repetiții de frecvență cumulată.

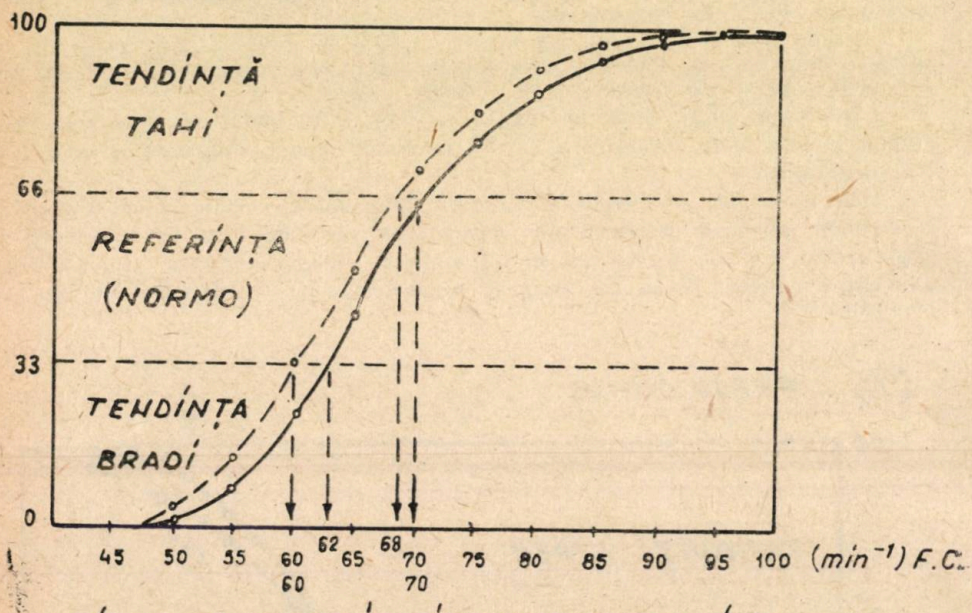


FIG. 3. CLASE CALITATIVE ALE F.C. CLINO

Tendința spre hiperactivitate sau hiporeactvitate este fie o caracteristică genotipică fie una fenotipică de adaptare la eforturi specifice. De aceea, aceste clase calitative nu semnifică totdeauna reglaje nervoase cardiace neopționale.

Aceeași interpretare o dăm și claselor calitative ale F.C. în clinostatism stabilizat. De exemplu, atunci cînd nu sînt identificate aspecte patologice, o frecvență cardiacă de 58 min^{-1} sau 84 min^{-1}, este la un tînăr, la fel de „normală", ceea ce pentru referințe în legătură cu sportul de performanță și pentru conducerea științifică a procesului de pregătire sportivă este practic impropriu.

De aceea clasele calitative de referință pentru sportul de performanță, în lucrarea noastră se reduc, ca ecart, la valorile centrale, și anume :

60—68 min^{-1} la băieți și 62—70 la fete, iar tendințele bradicardice sau tahicardice de repaus, fiind, tot valori normale, se vor interpreta corelativ atît cu alți indicatori fiziologici cît și în raport cu efortul specific.

5. Concluzii

Reflexul cardiac clino-ortostatic este un indicator fiziologic practic care oferă informații importante despre calitatea reglajelor nervoase cardiace în repaus și, extrapolat, în efort, pentru conducerea științifică a procesului de pregătire sportivă de performanță.

Valorile de referință pentru sportul de performanță, valori experimentale prelucrate și fitate de noi, sînt următoarele :

1. Frecvența cardiacă în clino-statism stabilizat :

60 — 68 ♂ și 62 — 70 ♀ ($min.^{-1}$).

2. Abaterea dinamică relativă (k, indice RCOS) :

03 — 01 ♂ și 034 — 043 ♀.

3. Durata regimului tranzitoriu (T):

35 ± 9 s ♂ și 40 ± 9 s ♀

Între valorile parametrilor RCOS obținute de noi la eșantioane nerandomizate de tineri care practică sistematic educația fizică și sportul dar fără a face sport de performanță, nu am constatat diferențe semnificative dintre sexe, la un prag de semnificație de 0,05.

Valorile medii obținute de noi la parametrii RCOS sînt similare celor din literatura de specialitate (2, 3).

Bibliografie

1. GAGEA, A. — O măsură a calității .Rev. Ed. Fiz și Sp., nr. 5, 1981, București.
2. GAGEA, A. și A. DEMETER — Semnificația reflexului clino-ortostatic în efortul fizic. Rev. Ed. Fizică și Sport, nr. 12, pag. 26, 1976, Buc.
3. PARTHENIU, A. și colaboratorii — Standard corelativ-integrat de criterii metabolice, endocrine și funcționale nervoase și musculare compatibile cu activitatea sportivă de înaltă performanță. Rev. Ed. Fiz. Sport nr .12, pag. 7, 1973, București.

GEORGETA ILLI et A. GAGEA : Valeurs de référence du réflexe cardiaque clino-orthostatique

Les auteurs établissent, dans cet ouvrage, les valeurs de référence et les classes qualitatives des paramètres du réflexe clino-orthostatique (R.C.O.S.) afin de contribuer à l'amélioration de l'interprétation du R.C.O.S. relativement à l'état de l'écho biologique de l'organisme des sportifs de performance qui subissent de grands efforts physiques durant l'entraînement et lee compétitions.

Les considérations des auteurs reposent sur l'idée selon laquelle les valeurs de référence de „l'homme statistiquement normal" utilisées en liaison avec les états pathologiques ne satisfont plus la précision imposée aux informations biologiques nécessaires au déroulement scientifiques du processus d'entraînement sportif.

On a effectué l'expérimentation avec 24 sujets masculins et 22 sujets féminins — des étudiants pratiquant l'éducation physique de manière organisee, sans être des sportifs de performance. Leur âge était compris entre 20 et 23 ans. Tous les sujets étaient cliniquement sains et ils ont été particulièrement coopérants aux enregistrement R.C.O.S.

Le réflexe cardiaque clino-orthostatique est un indicateur physiologique pratique, offrant des informations importantes sur la qualité des réglages cardiaques nerveux au repos et par extrapolation, durant l'effort ; il sert au déroulement scientifique du processus d'entraînement sportif et de performance.

GEORGETA ILLI and A. GAGEA : Reference Values of the Clino-Orthostatic Heart Reflex

The authors aimed at establishing reference values and qualitative classes for the clino-orthostatic heart reflex parameters (for short R.C.O.S.), so as to contribute to the improvement of the interpretation of the R.C.O.S. in terms of the biological state of and implications on the body of high performance sportsmen, on whom great physical efforts are imposed within training and competitions.

The authors start from the premise that the reference values of the „statistically normal man" used in connection with pathological states no longer comply with the accuracy imposed on the biological information required by a scientific training.

The authors carried out an experiment with 24 male subjects and 22 female subjects (students) practising physical education in an organized way, however without being high performance sportsmen or sportswomen. Their age ranged from 20 to 23 years. All the subjects were in a good health condition and cooperative in terms of the R.C.O.S.

The authors underline that the R.C.O.S. is a physiological indicator that offers most important practical information on the quality of nervous heart adjustments at rest, and also, when efforts are implied, which are to be made use of in the scinetific training to be conducted when high performance is the aim in view.

TEHNICĂ - METODICĂ - ANTRENAMENT

ORIENTĂRI ŞI CONCEPTE MAJORE ÎN PREGĂTIREA JUCĂTORILOR DE FOTBAL

Lector univ. GHEORGHE NEŢA
Universitatea „Babeş—Bolyai" Cluj—Napoca

Progresele înregistrate în fotbalul actual marchează o efervescenţă creatoare în toate ţările, indiferent de tradiţia sau valoarea acestuia. Nivelul atins şi practicat de unii jucători şi echipe a fost posibil numai datorită **cunoaşterii exacte a fenomenelor** specifice jocului şi pregătirii lui superioare.

Pătrunderea în intimitatea domeniului, în cele mai mici amănunte, a fost deschisă pe calea **unor informaţii** care au furnizat date certe, a căror prelucrare a evidenţiat cu suficientă precizie **CÎND, CUM** şi **CIT** trebuie pregătit jucătorul şi echipa. Importanţa vitală a informaţiei permanente ne obligă deci **SĂ GÎNDIM** şi **SĂ CĂUTĂM NOUL** fără întrerupere !

Fotbalul nostru rămîne încă tributar acestor orientări datorită faptului că avem încă mulţi antrenori care nu sînt suficient de preocupaţi **pentru o continuă AUTODEPĂŞIRE, de a fi mereu la cota superioară a cunoaşterii.** Practica excesivă a RUTINEI, la care se limitează unii antrenori, este de neconceput la nivelul şi pretenţiile fotbalului actual.

Deşi fenomenul românesc al fotbalului există şi ne confruntăm cu el, nu avem date suficiente a căror exactitate să valideze o **tehnologie ştiinţifică — metodică, bazată pe indicatori calitativi superiori.** Realizarea acestora impune, în primul rînd, cunoaşterea elementului cu care se lucrează, adică jucătorul de fotbal care se constituie într-o vastă **SURSĂ DE INFORMAŢII.** Dimensiunile şi datele informaţiilor furnizate de jucător atît în joc, cît şi în antrenament, diversitatea particularităţilor specifice fiecăruia sînt de natură biologică, fiziologică şi biochimică, metodico-pedagogică şi psihologică.

Recunoscînd existenţa acestei vaste surse cu caracter permanent trebuie să recunoaştem, în acelaşi timp, că doar izolat acestea se culeg, se studiază şi se interpretează. Numai corelarea şi prelucrarea datelor individuale ne pot dezvălui realitatea, valoarea şi capacitatea jucătorului, pe baza cărora să ne putem orienta metodica şi mijloacele cele mai eficiente pentru atingerea marilor performanţe.

Procesul de informaţii şi cunoaştere a tuturor elementelor şi parametrilor ce compun **jocul şi antrenamentul pentru joc** ne conduce la realizarea **concepţiei unitare** a acestor două aspecte, la un raport de cauzalitate între două activităţi ale aceluiaşi proces, a cărui **obiectiv final este calitatea şi eficienţa jocului.** Prin respectarea liniei metodice care ne conduce **de la joc la antrenament şi înapoi la joc** realizăm un **sistem de obiectivizare a unui proces unitar,** ce se bazează pe dimensiuni şi date reale, a cărui **cantificare permite aprecierea lucrului efectuat, precum şi emiterea unor prognoze** reale pentru viitoarea etapă de pregătire şi joc.

Respectînd gradul de dificultate, structura tehnică şi tehnico-tactică a procedeelor, a combinaţiilor şi acţiunilor, prin care se desfăşoară jocul, precum şi suportul acestora exprimat prin deprinderile motrice şi capacitatea de efort se pot obţine **INDICATORI CANTITATIVI şi CALITATIVI** specifici jocului. Numai pe baza acestora antrenorul poate concepe şi opera în mod eficient un proces valoros de pregătire. În mod obiectiv se impune deci **să identificăm şi să stabilim un număr de indicatori cu conţinut metodologic, care** să ne furnizeze utilitatea, calitatea şi valoarea muncii, într-un antrenament şi un ciclu săptămînal.

Educaţie fizică şi sport, nr. 8, 1987, pag. 28

În aceeași măsură apare aproape necesară realizarea unor **MODELE DE PREGĂTIRE** care să se adreseze unui jucător-post și echipei. Ținînd seamă de existența grupelor eterogene, caracterizate prin diferența de vîrstă, fond genetic, temperament, pregătire și valoare se recomandă stabilirea unor modele de pregătire pentru unii jucători sau grupe de jucători, evitîndu-se impunerea unui model exhaustiv pentru tot lotul. Modelul conceput trebuie să urmărească în primul rînd **REALIZAREA UNUI MODEL PERFECȚIONAT** (care să conducă spre cel final).

Mijloacele selecționate pentru realizarea unui model de pregătire pe care-l programăm în procesul de antrenament în tot timpul anului trebuie să răspundă **SOLICITĂRILOR ȘI STRUCTURII JOCULUI**. Respectînd aceste cerințe se impune cantificarea mijloacelor de pregătire și evidența efortului, stabilindu-se în mod obligatoriu :

a) un număr de exerciții cu maximă eficiență practică ;

b) distanțele și structura (din joc) după care se desfășoară exercițiul ;

c) cantitatea repetării acestora și intensitatea ;

d) eșalonarea exercițiilor într-un ciclu de antrenament ;

e) locul și ponderea tuturor mijloacelor, în lecția de antrenament, în toate etapele de pregătire din timpul anului.

Referindu-ne, de exemplu, la menținerea și îmbunătățirea nivelului de pregătire fizică (prin mijloace de atletism) contribuim în același timp și la compensarea efectelor negative generate de efortul specific cu mingea.

Cînd este în posesia mingii jucătorul realizează, în general, o amplitudine limitată a mișcărilor, o insuficientă stare de relaxare a actului motric specific jocului, cu implicații negative asupra manifestării corecte a deprinderilor de bază.

Trebuie să avem în vedere ca în economia antrenamentului mijloacele selecționate în vederea realizării unui proces tehnologic superior să se adreseze cu eficiență maximă jocului competitiv, să aibă un **coeficient ridicat de utilitate.** Evitînd, deci, folosirea unor mijloace inutile, cu consum mare de energie, **antrenorul trebuie să-și standardizeze exercițiile** în așa fel încît structura lor să fie identică cu structura jocului ; să fie caracterizate printr-o intensitate funcțională și prin momente de dificultate cu care jucătorul se confruntă în timpul jocului oficial.

Receptivi și fideli acestei orientări, ce caracterizează concepția modernă a antrenamentului, tehnicienii fotbalului trebuie să facă efortul necesar pentru a depăși criza procesului de pregătire care a cuprins, din păcate, mulți jucători talentați și în special pe cei tineri, cu perspective frumoase de afirmare.

Cu aceeași atenție trebuie privită selecția **și valoarea probelor de control,** ca parte integrantă a structurii și naturii efortului specific. Rezultatul acestora este în măsură să stabilească nivelul acumulărilor periodice și a formei sportive la un moment dat și să indice modul de desfășurare în continuare a procesului de pregătire individuală și colectivă, motiv pentru care fiecare probă de control trebuie să se încadreze într-o serie de cerințe :

a) structura probei să se identifice cu natura efortului specific ;

b) să vizeze calitățile fizice predominante în joc, care asigură declanșarea actului motric specific ;

c) încadrarea probei în baremuri precise, după un MODEL al pregătitirii pe perioade și etape, care să evidențieze calitatea acumulărilor și nivelul formei sportive ;

d) planificarea și îndeplinirea normelor fizice și tehnico-tactice să se facă în toate etapele de pregătire a anului competițional (inclusiv în etape intermediare stabilite de antrenor).

În strategia desfășurată întregului proces de pregătire, deosebit de important este **modul de organizare a timpului,** care trebuie folosit la maximum și fără rabat, în special cu jucătorii tineri care mai tîrziu nu pot recupera ceea ce au pierdut în perioada cea mai fertilă a pregătirii lor, pentru marea performanță. În această idee, jucătorii trebuie obișnuiți din timp să respecte zilnic un **regim de viață și pregătire optime,** în așa fel încît aceste norme să devină reflexe pozitive, indispensabile celor care se angajează pe calea dificilă a marilor performanțe. Ne referim la toate normele de igienă și refacere în timp util, de repartizare a celor 24 de ore cu maximă eficiență, astfel ca viața particulară (familia și societatea), obligațiile sportului de performanță și cele profesionale să se îmbine în modul cel mai fericit. **Să-i obișnuim pe jucători să știe exact ce trebuie să facă** la vestiar înainte de începerea antrenamentului (și jocului), ce urmează să se facă în antrenamentul care începe, precum și la terminarea lui, atît pe teren (sau sală),

cît și în vestiar, pentru refacerea organismului. Schema obligatorie a unui antrenament contribuie la conștientizarea jucătorilor și la **efectuarea ritmică a unui antrenament mental,** prin care activizăm gîndirea, judecata și memoria întregului colectiv. În aceste împrejurări, colaborarea între antrenor și jucători se dezvoltă în mod util, înțelegerea gîndurilor reciproce consolidînd ambianța unui climat favorabil de muncă.

Vizînd determinarea reală și conștientă a valorii fiecărui jucător, a calităților și lipsurilor, discuția între antrenor și jucători trebuie să poarte amprenta sincerității și încrederii reciproce, a răspunderii fiecăruia pentru găsirea celor mai eficiente mijloace de pregătire, care să faciliteze îmbunătățirea continuă a randamentului individual și colectiv, în interesul echipei. Obținem astfel un **proces informativ permanent pe traiectoria antrenor—jucător—antrenor,** a cărui eficiență se poate verifica și aprecia pe **traseul joc—antrenament—joc.**

Pregătirea metodică a fiecărui antrenament, comunicarea modului de organizare și desfășurare a lecției (mijloace, formații, dozare etc.) în vestiar, precum și verificarea gradului de înțelegere și memorare a mijloacelor transmise de antrenor sînt elemente de referință în antrenamentul actual și fac parte din cartea de vizită a fiecărui antrenor.

Spre exemplificare, vom prezenta în continuare SCHEMA UNUI MODEL GENERAL DE ANTRENAMENT, a cărui eșalonare este obligatorie :

1. **În vestiar** (30—40 de minute) :

— control medical ;
— discuții individuale și colective ;
— verificarea echipamentului ;
— echiparea ;
— antrenament mental ;
— concepția de joc și antrenament ;
— programul antrenamentului (conținut, formații, mijloace, timp, intensitate etc.).

2. **Încălzirea** (30 de minute) :

— alergare lungă pentru oxigenare (5 minute) ;
— complexe de forță generală (circuit 5 minute) ;
— program articular (5 minute) ;
— program stretching (10 minute) ;
— program acrobatic (5 minute).

3. **Pregătire fizică specifică** (20—30 de minute) :

— forță—viteză ;
— circuit specific ;
— detentă ;
— rezistență—viteză (10×10/20/30/×3)

4. **Tehnică de grup** (30 de minute) :

— 3—1 ; 4—2 (cu 2 atingeri) ; 5—2 (direct) ;
— un exercițiu din joc cu temă pentru joc, cu multe repetări.

5. **Jocuri mici și mari** (30 de minute) :

— joc cu temă, restricții și liber ;
— complexe din joc pentru joc.

6. **Încheierea** (pregătire fizică generală de forță sau rezistență — 10 minute) :

— circuit mic pentru forță, sau
— alergare lungă, pentru respirație.

7. **Refacere** (60 de minute) :

— ordinea obligatorie a mijloacelor de refacere.

8. **Program dirijat de masă și odihnă.**

În aceeași măsură este necesar ca întreaga activitate desfășurată într-un an competițional să fie ținută într-un sistem de evidență, care să furnizeze „datele trecute și curente", pe baza cărora să se poată aprecia valoarea și eficiența muncii. Dintre acestea nu trebuie să lipsească : volumul și intensitatea pregătirii în antrenamente, jocuri de pregătire și verificare, numărul acestora și al jocurilor oficiale, cu rezultatele respective, orele afectate refacerii și recuperării, pregătirii la altitudine, deplasărilor și acțiunilor cultural-educative etc.

Alături de antrenor, care trebuie să cunoască zilnic **toată trăirea jucătorului,** clubul este chemat să ia toate măsurile care să elimine din viața fiecărui jucător „problemele" care-i pot crea **stări psihice negative.** Principala obligație a fiecărui club rămîne crearea unor asemenea condiții încît viața jucătorului să fie dominată numai de răspunderea sa față de pregătire și joc. În alte condiții, marea performanță nu se poate realiza și mai ales nu se poate menține la un înalt nivel competitiv.

Complexitatea problemelor ce le ridică viața unei echipe impune existența unei „echipe tehnice" care are menirea de a-și amplifica sfera preocupărilor, atacînd surse de informare insuficient exploatate, colaborînd cu

specialiștii din domeniile de legătură și influență cu jocul de fotbal.

Exigența sporită a federației de specialitate față de capacitatea profesională, ținuta și valoarea morală a antrenorilor de fotbal este o necesitate vitală pentru a schimba mentalitatea nefastă ce mai stăruie la nivelul multor cluburi, unde principiul minimei rezistențe mai persistă în detrimentul procesului de formare și consolidare a jucătorilor valoroși și cu personalitate, care să ridice pe o treaptă superioară campionatul intern și, implicit, potențialul internațional al fotbalului românesc.

GH. NEȚA : Orientations et concepts majeurs de l'entraînement des footballeurs

Le niveau que certains footballeurs manifestent dans le cadre de leurs équipes est réalisable seulement grâce à la connaissance exacte des phénomènes spécifiques à ce jeu et à un entraînement de qualité supérieure. En partant de ces considérations, l'auteur présente un modèle d'instruction perfectionné, susceptible de répondre aux nombreuses exigences du football contemporain. Il insiste sur les exercices à efficience pratique et les distances et la structure de déroulement de ces exercices, sur la répétition de ces exercices et leur intensité, sur l'échelonnement des exercices en un cycle d'entraînement, ainsi que sur le Leu et le poids de tous les moyens de la leçon d'entraînement, durant toutes les étapes d'instruction de l'année.

GH. NEȚA : Major Orientations Concepts in Training Football Players

It is possible to reach the level required in football playing only by knowing and grasping the phenomenon specific to and relevant for the very playing and training. Starting from this reality, the author makes meaningful references to the unfolding of training, providing a model of organization of training, which should be continuingly improved so as to comply with the ever-changing requirements in football playing. The author insists on the practical usefulness of the exercises to be included in training, placing emphasis on efficiency, above all, as well as on their spacing out and structures, on the repetition of exercises and their grading and arrangement within training. He also underlines the place and share to be held by the exercises and means used in training sessions throughout the period of training.

The author provides a most interesting general model of training containing compulsory elements.

It should be noted that, the author insists on the necessity of carefully planning and following up the activities implied by training.

(Urmare din pag. 16)

existing between the factors implied by training and the training sessions (in the period of general training, the special physical training holds a share of 30 per cent ; in the period of special training — of 45 per cent ; in the period of competition — of 50 per cent ; in the transition periods — of 20 per cent). The author also delineates the factors which are vital in boxing training, viz. : 1) the physical training ; 2) the technical training ; 3) the tactical training ; 4) the psychological training ; 5) the theoretical and methodological training. He enlarges on all these factors, making appreciations and drawing practical conclusions. The author emphasizes that a gradual and progressive growth of the three parameters discussed depends on the stage reached in training.

JUCĂTORUL ŞI ROLUL ACŢIUNILOR INDIVIDUALE ÎN RUGBY

Antrenor emerit DUMITRU TITI IONESCU
Universitatea Timişoara

Cine poate să conteste că rugbyul este cu totul altceva decît rezultatul iniţiativei oamenilor care îl practică? Contrar tuturor intervenţiilor, jocul aparţine jucătorilor şi numai lor. El este transmis din generaţie în generaţie şi jucătorii sînt aceia care l-au transformat şi-l transformă.

Regulamentul, după cum ştim, consacră evoluţia jocului practicat de jucători, dar nu l-a precedat niciodată.

Jucătorii sînt singurii depozitari ai jocului, pentru că îl practică, şi ei sînt aceia care transmit jocul cu aceeaşi continuitate cu care viaţa se succede ea însăşi fără tranziţie.

Ei, jucătorii, restituie tot ce generaţiile precedente au transmis şi în plus creaţiile lor personale, întrucît ei sînt, de fapt, interpreţii acestora.

Pentru aceasta şi noi, la rîndul nostru, trebuie să ne sforţăm să transmitem îmbogăţirile aduse jocului generaţiilor care ne succed, neavînd voie să-l deformăm, întrucît el constituie legătura între generaţiile care ne-au precedat şi cele care vor veni.

În acest sens, este imposibil să consideri rugbyul altceva decît un mare film, o gigantică frescă vie în care oamenii trăiesc şi joacă.

În ceea ce mă priveşte, nu este vorba să scriu istoria rugbyului, întrucît cunoscutul ziarist francez H. Garcia, în excelenta sa operă „Fabuloasa istorie a rugbyului" a descris detaliat toate etapele evoluţiei acestuia.

Pe noi ne interesează să cunoaştem istoria rugbyului pentru a ne face să înţelegem mai bine jocul actual — de a putea trage concluziile care privesc teoria jocului şi învăţarea sa.

Pînă acum, în domeniul învăţării rugbyului nu a exploatat nimeni bogăţia istoriei acestui joc. De cele mai multe ori istoria rugbyului era prezentată ca o anecdotă folclorică de interes secundar. Acesta era şi este tipul de comportament pe care îl putem observa în general vis-à-vis de istoria rugbyului şi, din această cauză, nimeni nu şi-a dat osteneala să-l explice ca un fenomen natural şi să facă legătura care există între rugbyul din totdeauna şi jocul actual.

„TEHNICA", aşa am botezat jocul pe care începem să-l analizăm. Oamenii astăzi nu se mai joacă şi fac „tehnică"? Nu, să fim serioşi, scopul de a fi al tuturor lucrurilor este astăzi integrarea lor în sisteme de randament pentru randament.

Conservăm cuvîntul „tehnică" cu care ne-am obişnuit, dar subliniem că a considera activitatea psihică conştientă pe care noi o facem este de a refuza să numim „tehnică" un gen de automatisme gestuale, imprimate mental odată pentru totdeauna.

Este adevărat că un gest care se repetă lasă urme profunde în echipamentul perceptivo-motor al jucătorului, dar dacă vrem să vorbim de progres în gest, este adevărat că această „inscripţie" evoluează după o serie de repetări, dar ea însăşi reprezintă un fenomen viu. De fiecare dată cînd este repetat, de fiecare dată este recreat şi într-o oarecare măsură poate să se perfecţioneze ca un lucru biomecanic, dar în acelaşi timp poate să evolueze greşit, la sfîrşitul repetărilor. Repetiţia generează un fenomen complex şi reversibil.

Plecînd de la principiul că rugbyul este un fenomen viu şi uman că el este emanaţia oamenilor, el trebuie înţeles şi învăţat de o manieră vie.

Indiferent de ce spun unii tehnicieni, noi putem afirma că termenul „tehnică" nu a ieşit din capul vreunui sportiv care se amuză pe terenul de rugby, chiar dacă el vrea să aibă cel mai bun randament sportiv.

Jocul în sine stimulează jucătorul care încearcă să se depăşească pe el însuşi încercînd să stăpînească timpul; să stăpînească spaţiul; să stăpînească obiectul; să stăpînească relaţiile (colaborare—opoziţie).

Acest termen este creat de civilizaţia mecanică care nu ia în consideraţie decît formele exterioare mişcării. Aceasta se aplică perfect maşinilor, dar nu trebuie să fie niciodată atribuit oamenilor.

De mai mulţi ani, ne-am debarasat de acest termen care califică acţiunile oamenilor, care joacă şi creează, drept „tehnică". Preferăm termenul „tactică" întrucît acesta restituie individului

partea sa de creație. Un gest uman nu se efectuează numai cu brațele sau numai cu picioarele, ci și cu ființa afectivă și cu judecată.

Mașina nu are decît randament, ea nu creează de la ea putere nimic, pe cînd la ființa umană problema este inverse — omul a creat mașina.

Cînd vorbim de o pasă sau de o lovitură de picior, trebuie să ținem cont de opoziție, de condițiile în care trebuie să fie efectuată la momentul dat, deci trebuie să vorbim de tactică, pentru că în orice gest, ca și în toate acțiunile sale, jucătorul însuși este cel care își organizează propriile lui mijloace în funcție de condițiile momentului dat, pentru a-și atinge scopul, el elaborează planul pe care el însuși îl pune în aplicare.

Sub aspectul randamentului sportiv, învățarea jocului care dă prioritate metodelor mecanizante, este nefastă, întrucît pe plan educațional aceste metode duc către o concepție mecanică și nu umană a individului. Gîndim că această concepție care reduce sensibilitatea umană și diminuează facultatea de a gîndi devine inferioară în optica randamentului sportiv și, mai mult, poate fi periculoasă pe plan educațional.

Funcția este singura rațiune a formei, afirmă știința și acest adevăr se reflectă și în rugby. Funcția în rugby este lupta de dominație și ea exprimă capacitatea jucătorului de a avansa.

Forma sau formele care se utilizează pentru a avansa este dictată în rugby de mijloacele individuale și colective față de o opoziție dată.

Dacă înaintașii sau jucătorii liniilor dinapoi au forme diferite de progresie, ele răspund însă la aceeași funcție „a avansa", pentru că mijloacele de care dispun pentru a avansa sînt diferite.

Aceasta este evidentă pentru toată lumea.

Totodată, cînd este vorba de a învăța sau de a explica jocul de rugby, trebuie să arătăm că ordinea factorilor este inversată.

Mulți tehnicieni au afirmat că toată teoria jocului se sprijină pe un gest, despre care spuneam că ar fi un gest de bază al rugbyului. Acum, afirmă că nu este un singur gest care poate să fie de bază, ci un ansamblu de gesturi pe care l-au numit „TEHNICA INDIVIDUALĂ".

Au propus pielea corpului omenesc în loc să explice conținutul acestuia — aparatul cardiovascular — respirator — nervos — muscular, osos, etc... în relațiile lor funcționale.

Altfel spus, un plic fără scrisoare.

Detașat de funcția sa, gestul este golit de sensul său și, mai mult, este realizat izolat — mecanic.

Așa cum am spus, pentru a avea un bun randament sportiv este necesar să perfecționăm gesturile, dar această perfecționare trebuie făcută în condiții specifice, pentru că aceste automatisme vor reda servicii jucătorului numai în măsura în care se înscriu într-un cadru teoretic coerent. Acesta le dă o semnificație cu condiția ca ele să nu scape de sub controlul jucătorului, în măsura în care nu diminuează percepția de joc a acestuia.

În aceste condiții, acțiunea va fi tot timpul adaptată în suplețe la variațiile de joc create de opoziție și pe care le poate eventual modifica în plină desfășurare.

În acest cadru, mai mult decît în altele, căutarea eficacității maxime constituie obiectivul nr. 1 al sportivului.

Dar acestea nu pot fi obținute printr-o practică simplistă de mecanizare gestuală, proprie învățăturii tradiționale, și nici printr-o simplă luare de cunoștință a actului motor caracteristic unei pedagogii moderne care afirmă că nu poate exista o bună educație fizică în căutarea randamentului și a eficacității.

Gestul este tot timpul util ideii, întrucît el este mijlocul de a o realiza.

În joc, ideea trebuie concretizată prin acte, și aceste acte (gesturi) trebuie să fie eficace și să se înscrie în tendința umană de a se depăși pe sine însuși.

Pe noi trebuie să ne preocupe cel mai mult eficacitatea gestului (actului) și nu forma, pentru aceasta trebuie să lăsăm jucătorul de a le realiza în limita eficacității personale.

Toate formele trebuie să găsească justificare și explicație prin căutarea celei mai mari eficacități. Acestea decurg din observarea jocului și de la subtilitatea răspunsului „CONTINUITATEA" care vor selecționa posibilitățile dezvoltării ulterioare a jocului.

Calitatea unui gest nu se măsoară numai cu calitatea răspunsului, ci și cu posibilitatea jocului care să-i permită să se realizeze cu sau fără balon.

Mulți jucători au fost catalogați ca „buni tehnicieni", cum le plăcea unora să afirme. Singura nenorocire era, de fapt, că acești jucători nu jucau. Jo-

cul pentru ei era unicul pretext de a produce gestul care să răspundă unor canoane de estetică.

Numeroși sînt „tehnicienii" care, de bună credință, îi învățau pe jucători să facă gesturi frumoase, ignorînd fără îndoială că educația jucătorului nu are nimic comun cu montajul prefabricat.

Trebuie să refuzăm toată teoria gestului pentru gest, pentru că ea îngheață creația odată pentru totdeauna.

Metodele tradiționale aveau, precum știm, procedee prin decupaje de gesturi și mișcare în teren.

Pe plan individual :

— studiul pasei de pe loc, studiul pasei în mișcare, lovitura de picior ;

— prinderi din zbor, dribling, încrucișări, schimbări de direcție, fixări, debordări etc.

Toate se numeau „tehnica individuală" prin faptul că această metodă de predare nu se preocupa decît de forma exterioară a gestului și nu de sensul lor Ele nu erau niciodată realizate în funcție de joc, ci numai în funcție de model.

Jucătorul nu trebuia să gîndească, el nu trebuia decît să repete mecanic.

Pe plan colectiv, se făceau pase în linie, pase încrucișate, pase redublate în fața unei opoziții imaginare. La grămadă ordonată și la margine se lucra și se lucrează fără opoziție. Singura opoziție reală care se utilizează este „jugul" pentru grămada ordonată (și acesta foarte rar la majoritatea echipelor).

Noi știm astăzi că aceste procedee sînt insuficiente pentru învățarea jocului. Această metodă a dat numai viziunea jocului de suprafață.

Metoda modernă propune înțelegerea jocului, plecînd de la inteligența care rezidă din raportul dintre elementele mișcării în teren și a gesturilor care îl compun, ceea ce a permis să se facă un pas înainte pentru o mai bună cunoaștere a jocului.

Deci, metoda modernă a decis că învățarea jocului trebuie explicată prin jocul însuși. Conținutul antrenamentului este decis de două principii, și anume că :

1. jocul este punctul de plecare și punctul de întoarcere al efortului de transformare a activității ;

2. antrenamentul comportă în permanență :

— exerciții corespunzătoare planului colectiv total de acțiune de joc ;

— exerciții corespunzătoare planului colectiv de linii (compartimente) al jocului ;

— exerciții corespunzătoare planului individual de acțiune (om contra om în acțiunea de joc).

Acest conținut permite o mai bună integrare a problemelor și facilitează o înțelegere a soluțiilor de rezolvare a problemelor puse. Conținutul unui exercițiu acoperă, în felul acesta, legăturile de joc, cu reprezentarea teoretică și cu principiile sale operatorii, cu informațiile semnificative ale sistemului din care sînt formate ; teoria sa de decizie și de execuție etc.

De altă parte, exercițiul constituie el însuși la rîndul său o unitate în sine din structura interioară a antrenamentului.

Sînt două feluri de exerciții care constituie un cuplu inseparabil :

— exerciții cu opozant ;

— exerciții fără opozant.

Adică reprezentarea pur abstractă a rapoartelor de acțiune (sau a gestului) care să constituie un tot logic, caracteristic unei logici de acțiune (legile operative).

Realizarea concretă pe teren în condiții reale (opoziție) care să țină seama de conținutul teoretic al desfășurării acțiunii (sau a gestului).

Nu este vorba de suprapuneri de gesturi (acțiuni) logice automatizate unul după altul, ci de limpezirea structurilor afectivo-motrice care vor fi perfecționate, finisate, îmbogățite puțin cîte puțin.

Un șofer la volan trebuie să facă față, tot timpul, situațiilor neprevăzute, cîteodată fulgerătoare și dacă este dresat are manevre rigide, stereotipe care nu pot face față neprevăzutului. El trebuie să aleagă mișcările cele mai dinamice, să se preocupe de perceperea fenomenului, de informare, de evaluarea posibilităților de rezolvare, de stăpînirea emoției — dacă vrea să conducă bine.

Aceste remarci sînt fără comentarii, pentru că în rugby situațiile se petrec la fel, la fiecare pas pe care îl faci conjunctura pe teren schimbîndu-se.

Nu putem juca rugby, mișcîndu-ne ca automatele bine reglate, jucăm rugby în ritmul cu care îl simțim, îl percepem, în ritmul cu care îl putem analiza și decide.

Revenind la conținutul antrenamentului, explicația de acțiune colectivă — plan colectiv total — este destinată de a permite fiecărui jucător de a înțelege mai bine jocul partenerilor săi, față de o altă echipă.

Ea vizează, deci, de a armoniza mai bine jocul fiecăruia în ansamblul unei metode logice de acțiune. Aceasta este maniera de a situa acțiunea individuală, pentru că în acest ansamblu fiecare jucător este generator de inițiative, ceea ce impulsionează acțiunea. Sistemul colectiv este pentru jucător suportul pe care se poate exprima.

Nu a existat și nu există sisteme de organizări — de acțiuni colective — nedepășibile sau care nu au fost depășite. Aceasta este legea vieții însăși — procesul mișcării și al dezvoltării fenomenelor realității.

Actul creator al fiecărui jucător este motorul de acțiune colectivă atît în interiorul sistemului, cît și deasupra acestuia.

Nu este rar să vedem, într-o echipă, un jucător dominant, în jurul căruia se organizează jocul și care are o influență determinantă asupra rezultatului acestuia.

În plină mișcare sau înaintea unei repuneri în joc — cu sau fără balon — fiecare jucător caută să „vadă terenul", pe de o parte, pentru propria lui intervenție, „pre-acțiunea", și, pe de altă parte, mișcările celorlalți jucători, „jocul indirect".

Pre-acțiunea corespunde la analizarea a tot ce trebuie să facă un jucător în raport cu intervenția directă, înainte de a interveni direct în acțiune.

Toată această parte a jocului are o importanță capitală, întrucît ea determină condițiile în care jucătorul va putea interveni în acțiune în momentul înfruntării directe a adversarului :

— replasare permanentă în plină mișcare pentru a juca în joc grupat sau în joc deschis ;

— a alege linia de alergare înaintea recepției balonului ;

— a alege momentul de intervenție asupra purtătorului de balon ;

— plasamentul la o repunere în joc.

Trebuie scos în evidență un element indispensabil mișcării jocului : adaptarea jucătorului în mișcare, care trebuie să observe jocul continuu cu o mare atenție — nimic să nu-i scape. El „trebuie să vadă tot, să simtă tot și să înțeleagă tot".

Percepția totală a jocului constituie un element indispensabil realizării adaptării, opțiunii și coordonării acțiunilor pe plan teoretic, întrucît unitatea de acțiune trece prin unitatea de vedere.

Unitatea de vedere este, pentru fiecare jucător, informația cea mai completă a situației jocului care duce la cunoașterea bazei teoretice și tactice necesare interpretării acestei informații.

Jucătorii de bun nivel se informează asupra plasamentului adversarilor și a partenerilor înainte ca balonul să le fie adresat, pentru a-și putea organiza propria lor acțiune.

Vorbind de balon, reamintesc opinia noastră asupra gestului (cu sau fără balon), că acesta face parte dintr-un ansamblu pe care îl numim „tactică individuală". Această tactică include, înainte de gest, „alegerea" și pe urmă decizia de efectuare a acestuia.

A. Imperativele care dictează jucătorilor conduita lor pe teren cînd posedă balonul sînt :

— necesitatea de „a avansa" individual mai încet sau mai repede, în funcție de cerințele situației existente la momentul dat ;

— necesitatea de „a vedea" cîmpul de joc — în față — lateral și în spate ;

— necesitatea de „a face un gest" suficient adaptat în viteză, ritm și precizie, în funcție de situația existentă la momentul dat.

În raport de aceste trei imperative, atitudinea jucătorului trebuie construită pentru a-i permite să se exprime foarte eficace.

Toată atitudinea, comportarea sau organizarea individuală care nu respectă aceste trei imperatice duc la ceea ce noi numim „neîndeminare".

De menționat că această organizare va fi diferită în fiecare tip de joc practicat și de situația existentă a momentului dat :

— adversar depărtat ;
— adversar apropiat ;
— înainte de înfruntare ;
— în momentul pasei ;
— în situație de înfruntare ;
— joc deschis ;
— în joc penetrant grupat.

B. Imperativele care dictează jucătorilor conduita lor pe teren cînd nu posedă balonul sînt :

— placajul — oprirea purtătorului de balon ;

— orientarea purtătorului de balon în raport de margine ;

— orientarea privirii sale către centură, picioare ;

— anticiparea contactului prin coborîrea trunchiului. Contactul va fi cu umărul, ceea ce îi va elibera toată lungimea brațelor.

În concluzie, credem că studiul nostru pe plan „Atitudine care permite de ...“ și care va permite de a realiza gestul în sensul eficacității, este indispensabil pentru orientarea corectă a muncii individuale.

Pe aceste atitudini care permit o mai bună percepție a jocului, a anticipării lui, a preacțiunii va trebui să construim jocul și pe această construcție vom putea coborî către detaliile gestului (ținerea balonului, transmiterea, recepția, prinderea din zbor etc...). Aceste detalii sînt și ele foarte importante și trebuie perfecționate în condiții specifice jocului. Dar subliniem că acest lucru devine mai ușor cînd atitudinea este adaptată.

Pe de altă parte, este depășit să definim un gest (pasa, lovitura de picior, culegerea, prinderea balonului din zbor etc...) care se sprijină pe „a ști să faci“ care nu este tot timpul la fel, deoarece condițiile în care jucătorul trebuie să execute la momentul dat, sînt de fiecare dată altele. De cele mai multe ori, jucătorul este obligat să le execute în condiții imprevizibile :

— imperativul timp : jucătorul execută pasa pe piciorul interior, cînd, de fapt, execuția corectă în condiții normale se face pe piciorul exterior transmisiei etc. ;

— imperativul adaptare : se execută gesturile în funcție de condițiile atmosferice, de starea terenului, de valoarea adversarului, de situația în care te găsești la momentul dat etc.

Aceste situații ne pun în postura de a „efectua antrenamentul în condiții specifice și complexe“, deci, antrenament cu opoziție :

— pe plan colectiv total de acțiune de joc ;

— pe plan colectiv de linii — compartimente — ale jocului ;

— pe plan individual de acțiune — om contra om.

Deci, așa cum arătam, antrenamentul trebuie adaptat cerințelor actuale. Antrenamentul de înalt nivel pe care am încercat să vi-l descriu în mod succint este greu și foarte complex.

D. T. IONESCU : Le jouer dans l'action individuelle. Techniques individuelles

L'auteur propose une révision profonde de la conception des spécialistes au sujet du rugby ; les progrès dans ce domaine sont très difficiles sinon impossibles si l'on n'applique pas la méthode moderne au processus servant à l'enseignement du jeu. Selon cette méthode, la compréhension du jeu repose sur l'intelligence du rapport entre les éléments du mouvement sur le terrain et les gestes qui le composent, ce qui a permis de mieux connaître le jeu. Donc, la méthode moderne recommande d'expliquer l'enseignement du jeu par le jeu-même. Le contenu de l'entraînement repose sur deux principes : 1) le jeu est le point de départ et le point de retour de l'effet de transformation de l'activité ; 2) l'entraînement comporte constamment des exercices correspondant au plan collectif total d'action, de lignes et d'actions individuelles. Ces exercices doivent être effectués avec et sans opposant. L'auteur soutient son opinion avec des arguments irréfutables.

D. T. IONESCU : The Player Engaged in an Individual Action. The Individual Techniques

The author proposes a revision in substance of the specialists' conception about rugby-playing. He insists that if progress is not impossible, it is however very hard to be achieved unless it is rounded off with requisite procedures and techniques. The latter should rely on the modern methods recommending, above all, the understanding of the game and of how it should be played, and for the purpose, intelligence is to be largely resorted to particularly when it comes to grasping the relationship between the elements of displacement and movement and the gestures implied, for they largely contribute to really comprehending the essence of the game. Therefore, according to modern methods the teaching/learning of how to play rugby should especially rely on practice, on playing itself. Accordingly, underlying the content of training are two principles : 1) playing itself is both the starting point and the point of return, namely, the point when efforts are to be made primarily in order to make it meaningful and successful ; 2) training should continuously include exercises complying with a well-worked-out plan in which collective and individual actions are to blend into a harmonious whole. Exercises are to be carried out both with and without opponents. It should be noted that the author's plea is based on solid arguments.

APTITUDINI INDISPENSABILE BASCHETBALIŞTILOR DE PERFORMANŢĂ

Prof. HORAŢIU GIURGIU
C.S.Ş. 4 — Bucureşti

Aptitudinile sînt acele însuşiri, izolate sau organizate în sistem, care-i permit individului să realizeze performanţe superioare mediei. De regulă, aceste însuşiri se referă la diferite domenii ale activităţii psihocomportamentale (senzorial-perceptive, intelectuale, motrică etc.) fiind dublu condiţionată : ereditar şi de mediul social în care trăieşte individul (educaţie, exersare) (M. Epuran).

Analizînd structura aptitudinilor, Spearman arată că trebuie să luăm în considerare doi factori : unul de ordin general (G), care permite performanţe bune în mai multe domenii de activitate (inteligenţa, atenţia, cunoaşterea, voinţa ş.a.) şi unul special (S), care favorizează eficienţa, numai în anumite activităţi particulare.

Aptitudinile indispensabile unei anumite activităţi rezultă dintr-o combinare a ereditarului şi a dobînditului. Problema raportului dintre cota ereditarului şi cea a dobînditului rămîne încă controversată, în ultimă instanţă, aceste două componente trebuie văzute în ambianţă şi în evoluţie continuă.

În practică avem de-a face cu profesii (în cazul nostru cu discipline sportive), care presupun ca o condiţie indispensabilă, existenţa unor însuşiri pentru care respectiva activitate să se desfăşoare cu succes la un nivel superior. Astfel, spre exemplu, nu poţi fi muzician fără memorie auditivă sau ureche muzicală ; nu poţi fi scriitor fără o dezvoltare superioară a spiritului de observaţie şi verbalizare uşoară pentru a transpune cu uşurinţă în scris diferite situaţii sau întîmplări.

Însuşirile prezentate în exemplele de mai sus sînt secondate şi condiţionate, în continuare, de alte aptitudini. Luate izolat, ele totuşi nu asigură succesul deplin într-o activitate sau alta. În baschet, de exemplu, talia reprezintă o însuşire indispensabilă pentru a exercita funcţiile postului de pivot (centru). Federaţia Română de Baschet a iniţiat acţiuni pentru selecţia şi promovarea jucătorilor gigantoizi şi chiar a impus obligativitatea utilizării acestor sportivi în meciurile oficiale La un moment dat, echipele şi-au completat efectivele cu asemenea baschetbolişti, dar care iniţial nu au dat randamentul scontat. Ulterior, tehnicienii şi-au dat seama că talia (aptitudine ereditară) luată izolat nu serveşte practicarea jocului modern fără vigoare fizică, robusteţe, cunoştinţe tehnice adecvate, care se dobîndesc printr-un proces raţional de pregătire (aptitudini şi cunoştinţe dobîndite).

„În procesul activităţii, o aptitudine mai puţin dezvoltată se poate îmbunătăţi" (Al. Roşca). Această premisă rămîne mai puţin valabilă în cazul aptitudinilor motrice mai puţin perfectibile în procesul de antrenament. Dacă un baschetbalist îşi ameliorează rezistenţa cu uşurinţă, nu acelaşi lucru se poate spune despre viteză, care — după cum ştim — este o calitate mai puţin perfectibilă după o anumită vîrstă.

Aptitudinile indispensabile practicării baschetului de performanţă mai puţin perfectibile (deci cu o mare cotă ereditară) sînt deosebit de importante pentru a fi apreciate obiectiv, încă de la vîrstă fragedă, în procesul de orientare şi selecţie. Cunoaşterea acestor însuşiri şi aprecierea lor obiectivă asigură o prognoză de eficienţă crescută pentru obţinerea viitoarelor performanţe sportive. În acest sens, încercăm în continuare să răspundem la două întrebări fundamentale :

a) care sînt aptitudinile indispensabile baschetului de performanţă ;

b) care sînt aptitudinile indispensabile mai puţin perfectibile care trebuie apreciate şi luate în considerare la vîrstă timpurie.

APTITUDINILE INDISPENSABILE BASCHETULUI DE PERFORMANŢĂ

Pentru a răspunde la prima întrebare am alcătuit un chestionar în care am consemnat un număr de 20 de aptitudini pe care le-am considerat ca fiind foarte importante pentru practicarea baschetului de performanţă. Pe baza acestui chestionar am purtat discuţii cu un număr de 16 antrenori (români şi străini). Am

cerut interlocutorilor să consemneze aptitudinile în ordinea importanței (să le ierarhizeze) și în al doilea rînd, să completeze (să adauge) chestionarul cu alte aptitudini pe care le consideră importante.

Rezultatele anchetei a înlesnit alcătuirea unui tablou sinoptic (profil optim) al însușirilor indispensabile baschetbaliștilor de performanță pe care-l prezentăm în rîndurile ce urmează.

Tabloul sinoptic al aptitudinilor indispensabile baschetbaliștilor de înaltă performanță.

1. O excelentă stare de sănătate.
2. Talia.
3. Vigoarea fizică și robustețea.
4. Anvergura, înălțimea totală.
5. Combativitatea și dîrzenia.
6. Viteza, sub toate formele de manifestare (reacție, deplasare, repetiție).
7. Detenta (în picioare și brațe).
8. Îndemînarea-coordonarea.
9. Măiestria tehnico-tactică.
10. Precizia actelor matrice.
11. Rezistența și rezistența în regim de viteză, săritură, joc cu brațe și picioare s.a.
12. Motivația de victorie.
13. Personalitatea, inițiativa, răspunderea.
14. Capacitatea de creație și anticipare.
15. Gîndirea tactică operațională.
16. Lateralitatea (ambidextria).
17. Disciplina liber consimțită.
18. Temperament vioi-puternic echilibrat.
19. Rezistența la emoții negative și situații stressante.
20. Spirit de colaborare și de echipă.
21. Echilibrul afectiv în momente grele de joc.
22. Responsabilitatea față de coechipieri.
23. Perseverența în scopul autodepășirii.
24. Plăcerea de a juca baschet și de a se întrece.
25. Capacitatea de mobilizare în momente dificile.
26. Capacitatea de a juca relaxat indiferent de evoluția scorului.
27. Capacitatea de colaborare cu antrenorul și partenerii de joc.

După cum observăm, pe lîngă cele 20 de aptitudini consemnate de noi în chestionar mai apar încă un număr de 7 însușiri. Ceea ce este foarte important este că primele 12 aptitudini au fost acceptate de către toți antrenorii chestionați (în ordine ierarhică diferită) și deci ele pot fi consemnate ca fiind indispensabile baschetului de performanță.

Analizînd însușirile consemnate în tabloul de mai sus, putem întocmi următoarea sistematizare a lor;

1. Aptitudini de tip biologic (respectiv, morfologic — 1, 2, 3, 4).
2. Aptitudini motrice (6, 7, 8, 10).
3. Aptitudini motrice specializate (dobîndite — 9, 10).
4. Aptitudini psiologice :
— psihomotrice (8, 9, 10, 16, 26) ;
— cognitive (9, 14, 15) ;
— volitive (5, 23, 25) ;
— afective (19, 21, 24, 25) ;
— atitudinale și temperamentale (12, 13, 17, 18, 22).
5. Aptitudini sociale sau psihosociale (20, 27).

APTITUDINILE MAI PUȚIN PERFECTIBILE CARE TREBUIE APRECIATE ÎNCĂ DE LA VÎRSTĂ TIMPURIE.

Starea de sănătate

O excelentă stare de sănătate este o condiție indispensabilă viitorului baschetbalist de performanță. Ea este apreciată cu ajutorul examenului medical (inițial, periodic și ocazional). În aprecierea stării de sănătate a copiilor trebuie să acordăm mai multă atenție examenului medical inițial. Sînt multe boli pe care medicii le cunosc și pot decide în consecință dacă un copil este sau nu apt pentru practicarea baschetului de performanță.

Aptitudini morfologice.

Talia. Baschetul este, în general, sportul oamenilor înalți. Tehnicienii domeniului, precum și specialiști din alte domenii de activitate (medici, statisticieni, biochimiști etc.) au încercat să stabilească diferiți indicatori care să înlesnească prognoza indivizilor de talie înaltă încă de la vîrsta copilăriei. În general, aceste încercări sînt cunoscute, așa că ne vom ocupa de acestea în mod deosebit. Dorim totuși să amintim că băieții care pînă la 15 ani nu au o înălțime de 2,00 m, cu siguranță că nu vor deveni foarte înalți, așa cum fetele la 13 ani dacă nu ating înălțimea de 1,80 m nu vor deveni deosebit de înalte. După datele furnizate de cercetările științifice, rata

creşterii devine deosebit de mică: la 15 ani — fetele şi 17 ani — băieţii îşi încheie creşterea în 95 la sută dintre cazuri.

În privinţa taliei credem că este folositoare pentru antrenorii copiilor şi juniorilor următoarea prognoză a înălţimii finale (considerînd că la 18 ani rata creşterii este de sută la sută:

Pentru băieţi (%)

17 ani — 99,47
16 ani — 98,01
15 ani — 95,28
14 ani — 91,28
13 ani — 87,18
12 ani — 84,82
11 ani — 80,95
10 ani — 78,21

Pentru fete (%)

17 ani — 99,87
16 ani — 99,56
15 ani — 99,05
14 ani — 99,67
13 ani — 95,35
12 ani — 91,83
11 ani — 87,75
10 ani — 84,38

Între 8 şi 12 ani, cînd — de obicei — copii sînt selecţionaţi în grupele de minibaschet, este totuşi greu să prognosticăm talia pe care o vor avea la maturitate. Totuşi, vom ţine seamă de următoarele dimensiuni corporale:

— **anvergura, înălţimea totală, mărimea labei piciorului, mărimea palmei** — în comparaţie cu celelalte dimensiuni ale corpului. Trebuie să ne reamintim cu această ocazie de legile creşterii şi ale dezvoltării şi anume:

— corelaţia dintre organism şi mediul înconjurător;

— unitatea şi interdependenţa diferitelor organisme şi sisteme;

— ritmul de creştere şi dezvoltare heterocrom;

— legea alternanţei: oasele lungi se alungesc şi se îngroaşă alternativ;

— legea basculei (în timp ce humerusul şi femurul se alungesc, oasele antebraţului şi gambei se îngroaşă şi invers);

— legea proporţiei: există trei faze în evoluţia variaţiilor de proporţie între statură şi lungimea şi lăţimea celorlalte segmente (4—6 ani, 6—15 ani şi după 15 ani); fiecare segment se comportă de o manieră proprie, în raport cu statura în diferite perioade de creştere; unele proporţii diferă în funcţie de sex;

— legile pubertăţii: înainte de pubertate statura creşte pe seama membrelor inferioare, iar după aceea pe seama trunchiului; înainte de pubertate predomină procesul de alungire, iar după aceea procesul de îngroşare osoasă; înainte de pubertate predomină procesul de alungire osoasă iar după pubertate se dezvoltă masa musculară;

— legea asimetriei;

— legea alternanţei de lungă perioadă — perioada a II-a (6—7 ani) şi perioada a III-a prepubertară cînd se semnalează, în general, o încetinire a procesului de creştere).

În ceea ce priveşte aptitudinile morfologice amintite, la vîrsta junioratului va trebui să ţinem seamă şi de antecedentele heredocolaterale: copiii care provin din familii foarte înalte; înălţimea părinţilor este o aptitudine care, în general, se transmite pe căi genetice.

Aptitudinile motrice.

Viteza, sub toate formele de manifestare

Mişcările rapide sînt determinate de sistemul nervos central, de coordonarea mişcărilor, de tehnica de execuţie a actelor motrice, de forţa şi lungimea muşchilor angrenaţi în mişcări şi de alternarea contracţiei cu relaxarea. Privită prin prisma caracteristicilor de vîrstă, există o perioadă optimă de dezvoltare a vitezei. După cei mai mulţi autori aceasta este între 13—16 ani — la băieţi şi 11—14 ani — la fete. Se consideră că la 17 ani viteza ajunge să se manifeste total. În concordanţă cu vîrsta, copii şi juniorii manifestă următorul potenţial din capacitatea maximă:

Băieţi (%)		Fete (%)
12 ani	83	94
13 ani	86	97
14 ani	89	98
15 ani	95	99
16 anî	97	100
17 ani	100	—

Detenta

De obicei, cînd vorbim de detentă înţelegem îmbinarea forţei cu viteza, localizate la nivelul trenului

inferior (în sărituri). Această calitate însoțește însă toate actele motrice care necesită sau se execută cu forță explozivă (starturi, pase, aruncări la coș, intercepții etc.). Detenta este o aptitudine cu o anumită cotă ereditară. Ea se poate ameliora la vîrsta optimă și ulterior (ținînd seamă de elementele care intră în structura ei :

— reactivitatea musculaturii sau viteza de contracție ;

— forța musculară angajată în efectuarea actelor motrice ;

— coordonarea segmentelor în efectuarea actelor motrice.

Îndemînarea.

În structura acestei calități intră o seamă de componente pe care cei mai mulți tehnicieni le tratează și le antrenează izolat (coordonarea, suplețea, relaxarea, precizia). Îndemînarea specifică se consolidează și poate atinge pragul virtuozității în situațiile în care are la bază un bun nivel al îndemînării generale. La nivelul grupelor de copii și juniori, îndemînarea generală este o aptitudine care trebuie luată serios în considerare, cînd desfășurăm procesul de selecție.

Aptitudinile motrice specializate.

Măiestria tehnico-tactică și precizia actelor motrice (în aruncările la coș, în pasarea mingii etc.) sînt aptitudini educabile și perfectibile mai ales dacă însușirile morfologice și motrice au un înalt grad de dezvoltare.

Aptitudinile psihologice.

Cele mai importante sînt cele de ordin volitiv care trebuie privite atît sub aspect activ, de angajare totală în efort și în competiții, cît și sub aspect pasiv (abținerea, suportarea cu stoicism a unor condiții vitrege de pregătire etc. Aceste însușiri trebuie apreciate și educate încă de la vîrsta timpurie.

O aptitudine oarecum delicată (apropiată de combativitate și dîrzenie) este agresivitatea. Există trei teorii referitoare la această însușire : **Teoria „instinctului"** (Lorenz) — agresivitatea constituie un instinct spontan declanșat de un excitant exterior ; **Teoria „frustrării"** (Dollard, Bercowitz) care susține că agresivitatea este declanșată întotdeauna de o frustrare ; **„Teoria învățării"** (Bondura, Walters, Selg) — agresivitatea este o trăsătură care poate fi dobîndită prin învățare, din succese, prin confirmare, prin copierea unui model.

Aptitudinile atitudinale și temperamentale.

Din această categorie de însușiri vom urmări, îndeosebi, motivația de performanță și victorie, interesul pentru baschet, trăsăturile temperamentale de mobilizare a energiei, dorința de a deveni „cel mai bun" etc.

Aptitudinile de ordin social.

Vom aprecia în mod deosebit spiritul de echipă, capacitatea de comunicare și colaborare a copiilor. În general, trebuie să avem în vedere că juniorii și copiii sînt în deplin proces de formare din punct de vedere social.

BIBLIOGRAFIE

1. CHIRALEU G., COLIBABA D. : Concepția de joc și orientarea procesului de instruire la Juniori I, F. R. Baschet, 1982.
2. DRAGNEA AD. : Măsurarea și evaluarea în educația fizică și sport, Ed. Sport-Turism, București, 1984.
3. DRĂGAN I. : Medicina sportivă, Ed. Stadion, București, 1974.
4. EPURAN M. : Ghidul psihologic al antrenorului, I.E.F.S., București, 1982.
5. HRIȘCĂ ARISTEIA, TEODORA PREDESCU, DÎRJAN C. : Baschetul la copii și juniori, Ed. Sport-Turism, București, 1985.
6. POPESCU-NEVEANU P. : Dicționar de psihologie, Ed. Albatros, București, 1978.

H. GIURGIU : Aptitudes Indispensable to High Performance in Basketball

Properties — isolated or organized within a system — are grouped and styled as aptitudes. The latter enable the individual engaged in sporting activities to obtain a higher and higher performance. The author mainly refers to the ensemble of aptitudes the basketball player should possess, underlining those

which are indispensable to obtaining the high performances wished for. He also passes in review the indispensable aptitudes which are less likely to be improved on and hence should be assessed and taken into consideration at an early age. Both these categories of aptitudes are analyzed from the point of view and in terms of basketball playing, the author making frequent references to the relevant literature at home and abroad.

The article, of a great practical usefulness, is of great assistance to basketball coaches and players to whom it offers a most precious documentary material.

H. GIURGIU : Aptitudes indispensables au basketballeur de performance

Les qualités — isolées ou organisées en système — sont groupées sous le nom d'aptitudes qui permèttent à l'individu engagé dans l'activité sportive de réaliser des performances supérieures. L'auteur présente dans cet ouvrage une vue d'ensemble des aptitudes dont doit disposer un sportif pratiquant le basketball. Il fait des observations concernant les aptitudes indispensables au basketball de performance et, d'autre part, il passe en revue les aptitudes indispensables, moins perfectibles, qui doivent être appréciées et considérées à un âge jeune. Ces deux catégories d'aptitudes sont analysées séparément, du point de vue du basketball, avec des références aux ouvrages de spécialité de la littérature étrangère et nationale.

Ayant un prononcé caractère applicable pour les entraîneurs de basketball, cet ouvrage offre un matériau documentaire utile à la sélection des joueurs de basketball et des sportifs engagés dans l'activité de performance.

(Urmare din pag. 51.)

Prin acțiune lentă, prin schițare de atacuri ușoare, uke se află într-o situație dificilă, necunoscînd intențiile lui tori, posibilitățile sale.

Dezorientîndu-și adversarul, adormindu-i vigilența tori trece neașteptat la îndeplinirea sarcinii tactice, executînd cu maximum de viteză procedeul tehnic plănuit. În condițiile unei astfel de schimbări a situației uke nu este capabil să răspundă la un atac fulger.

Legătura între acțiunile tehnice și condițiile tactice în care se realizează

Cunoașterea momentelor favorabile, care apar în timpul luptei și știința de a le crea, folosindu-se diverse mijloace constituie numai una din părțile tacticii efectuării acțiunilor tehnice. O altă parte a sa o constituie folosirea cu abilitate a acestor condiții, adică executarea la momentul oportun a acelor acțiuni tehnice care să răspundă cît mai rapid condițiilor create (particularităților adversarului și a situației mereu schimbătoare care apare în timpul luptei).

PREGĂTIREA TACTICĂ ÎN JUDO (I)

Prof. ANTON MURARU
F. R. Judo

— Bazele generale ale tacticii
— Tactica desfășurării acțiunilor tehnice
— Mijloacele tactice care favorizează execuția procedeelor tehnice
— Tactica desfășurării luptei
— Realizarea planului tactic

Bazele generale ale tacticii

În judo decizia de învingător este acordată de către arbitrii care apreciază justețea și acuratețea „stilului" modului în care judoka se prezintă în timpul luptei, în care execută procedeele tehnice, conform prevederilor regulamentului de concurs.

Pregătirea tactică este hotărîtoare, în judo, deoarece judoka luptă nemijlocit unul contra celuilalt, în limitele convenționale.

Tactica luptei constă în folosirea cu măiestrie a tuturor posibilităților, tehnice, fizice, intelectuale și volitive, pe care le posedă judoka în concordanță cu cerințele impuse de particularitățile adversarului și de situațiile concrete care se ivesc în timpul întîlnirilor, în concursuri.

Principiile tactice ale judoului evoluează permanent.

Tactica este determinată de regulamentul de concurs.

Dacă se efectuează modificări ale regulamentului, se înnoiesc și se produc schimbări în tactica de abordare a luptei, unele acțiuni tactice își pierd eficiența, altele cîștigă în aplicativitate, apar noi variante tactice de luptă.

Măiestria tactică a judoka este strîns legată de nivelul pregătirii tehnice, fizice și volitive. Dezvoltarea și perfecționarea tehnicii de luptă duc la înnoirea și schimbarea tacticii, la apariția unor noi variante îmbunătățite ale tacticii, ceea ce conduce la schimbarea modului de abordare a luptei, conduce în final la perfecționarea tacticii.

Tehnica este mijlocul de bază al tacticii.

Învățarea cît mai corectă a mai multor procedee tehnice determină într-o măsură însemnată nivelul pregătirii tactice a judoka.

Posibilitățile tactice ale judoka depind în mare măsură și de nivelul de dezvoltare a calităților fizice ale acestuia.

Nivelul înalt al dezvoltării vitezei, îndemînării, forței, suplеței și rezistenței permit judoka în fiecare întîlnire indiferent de adversar să-și aleagă căile cele mai folositoare, mai economice în scopul obținerii victoriei.

Asupra posibilităților tactice ale judoka, alături de importanța pregătirii tehnice și fizice un rol deosebit îl are și nivelul pregătirii psihice.

Un judoka curajos și inițiat în tehnica judoului se distinge prin originalitatea cu care își stabilește, alege și aplică ideile tactice, prin capacitatea de a-i impune adversarului condițiile sale de luptă.

Sîngele rece, stăpînirea de sine, duritatea, insistența și alte calități volitive îl fac pe judoka capabil să se detașeze de adversar în momentele grele ale luptei, să aleagă manevrele tactice indicate și să reușească realizarea acestora.

Pentru a se orienta corect în luptă, a cărei situații complexe se schimbă permanent, pentru a lua rapid o decizie corectă, pentru a reacționa precis și la timp în raport cu modificările survenite, judoka trebuie să aibă o gîndire logică, să gîndească bine fiecare manevră tactică.

Cea mai importantă particularitate a gîndirii tactice este previziunea. A prevedea înseamnă a „privi înainte", gîndind judoka trebuie să-și imagineze tabloul acțiunilor viitoare, să întrevadă ceea ce este mai important, decisiv și de care va depinde într-o măsură importantă rezultatul luptei și al concursului.

La baza gîndirii tactice, cea care trebuie să permită judoka să anticipeze și să evolueze desfășurarea luptei, stau înainte de toate, cunoștințele profunde referitoare la regulamentul competițional.

Trebuie, de asemenea, să ținem seama de particularitățile și măiestria sportivă a adversarului și de situația care se creează să se transpună în rolul acestuia și să caute să anticipeze posibilitățile lui de acțiune.

Tactica nu trebuie să fie șablonată. Aplicarea prea des a acelorași manevre tehnico-tactice îngreuiază posibilitatea obținerii celui mai bun rezultat, întrucît adversarii au posibilitatea să anticipeze acțiunile și să ia contra-măsuri. Abordarea creatoare a realizării oricărei sarcini tactice, căutarea unor noi căi și mijloace în luptă sînt condiția necesară pentru succes.

Tactica desfășurării acțiunilor tehnice

Tactica execuției procedeelor tehnice constă în folosirea cu pricepere (dibăcie") a condițiilor favorabile care apar în timpul competiției, în știința de a crea momentele de oportunitate prin folosirea diferitelor procedee tehnice pregătitoare.

Un judoka care va anticipa, pregăti și folosi aceste momente favorabile finalizării acțiunilor tehnice perfecționate și automatizate în procesul de instruire realizează un consum mai mic de forțe și energie.

În timpul luptei pozițiile judoka sînt într-o permanentă schimbare, se schimbă de asemenea situațiile unuia față de celălalt, direcția, gradul și intensitatea efortului, se schimbă starea fizică și psihică, de la un moment la altul al luptei Acești factori caracterizează în general efectul judoka în timpul luptei, întrucît ei pot îngreuia sau ușura acțiunile întreprinse, impune găsirea și folosirea mijloacelor tehnice de atac, contraatac, apărare prin blocaj, eschive în fiecare din momentele luptei.

Pe toată durata luptei, toți acești factori acționează în diferite inter-asociații.

Poziția corpului — prin poziția corplui judoka în timpul luptei poate impune într-o măsură mai mare sau mai mică, adversarului, un mod previzibil de desfășurare a acțiunilor.

Prin menținerea de către tori a unei poziții joase (jigotai) Uke este invitat să adopte o tactică de atac, prin tehnici de șold umăr și braț, pentru care tori și-a pregătit contraatacul, apărarea sau trecerea la sol unde acesta se consideră superior adversarului.

Poziția corpului luată, menținută și schimbată de către judoka în timpul luptei asigură posibilitatea executării ușurate a procedeelor tehnice proprii, îngreuiază sau împiedică execuția acțiunilor de atac ale adversarului.

În judo procedeele tehnice impun o poziție clară și precisă a brațelor (pentru Kumi-Kata) a picioarelor pentru efectuarea intrării (taisabaki, kuzushi, tsukuri) a trunchiului și corpului pentru finalizarea execuției (Kake).

Cunoașterea în detaliu a pozițiilor de plecare, a prizelor adecvate execuției procedeelor tehnice, crează pentru fiecare judoka posibilități multiple de anticipare a acțiunilor adversarului sau de mișcare a propriilor intenții.

Astfel dacă uke se află într-o poziție normală, înaltă, la distanță medie sau depărtată cu brațele ridicate sau lăsate în jos, tori trebuie să cunoască că poate acționa asupra lui fie prin Morote-Gari ; Rio-Ashi-Dori (secerarea picioarelor cu brațele) sau prin tehnici de secerare interioară sau exterioară a picioarelor. O-Uchi-Gari ; Ko-Uchi-Gari ; O-Soto-Gari ; Ko-Soto-Gake).

În același timp o astfel de poziție îngreuiază execuția proiectărilor de șold (Goshi-Waza) și de sacrificiu (Sutemi-Waza).

Majoritatea acțiunilor tehnice și a elementelor de luptă sînt construite pe dezechilibrarea adversarului.

Prin urmare, pentru execuția procedeelor tehnice tori trebuie să-și dezechilibreze adversarul. În timpul luptei apar însă momente de auto-dezechilibrare ale lui uke care anticipate și sesizate de către tori permit executarea propriilor procedee tehnice cu minim de efort, deoarece întîlnesc o rezistență scăzută din partea adverasului.

Eforturile adversarului pot crea condiții favorabile, pentru tori dar pot determina și o creștere a solicitărilor la care este supus în timpul luptei.

Dacă, de exemplu uke depune eforturi pentru deplasarea înainte a lui tori, acesta pășește rapid, are un moment favorabil pentru execuția unor procedee tehnice care reclamă deplasarea înapoi a lui uke, O-Soto-Gari; Ko-Uchi-Gari, ș.a.

Dar se poate întîmpla ca pe momentul pășirii înainte a lui tori, uke să declanșeze un atac cu Hiza-Guruma, acțiunea lui tori se îngreuiază, acesta trebuie să se retragă la început cu piciorul drept, apoi cu cel stîng și doar după

restabilirea echilibrului atacă cu O-Soto-Gari la piciorul drept al adversarului.

De aceea se impune aplicarea principiului de bază al judoului a nu răspunde în forță la eforturile de forță ale lui uke, ci pe baza folosirii deplasărilor rapide și suple să se apropie și să se depărteze de acesta, să folosească momentele de oportunitate pe care le sesizează și să declanșeze atacuri fulgerătoare a căror eficacitate este crescută prin scăderea pragului de exitabilitate și de reactivitate a lui uke.

Față de poziția lui uke și de eforturile depuse de acesta se cunosc următoarele condiții și principii tactice de execuție a procedeelor tehnice:

— pentru execuția procedeelor tehnice de picior (Ashi-Waza)-uke trebuie să se afle de regulă în poziție înaltă, fără un control clar din prize;

— pentru execuția unor procedee tehnice de umăr, braț și șold (Kata-Te-Waza, și Koshi-Waza) poziția corpului lui uke trebuie de regulă să fie aplecată înainte iar brațele fixate;

— pentru execuția procedeelor tehnice de sacrificiu (Sutemi-Waza) uke să se afle în poziție joasă (Jigo-Tai) și să efectueze deplasări din această poziție.

Prin urmare, pentru declanșarea atacurilor cu diferite tehnici, tori respectînd aceste principii tactice depune un efort minim, beneficiind de ajutorul poziției corpului lui uke.

Un moment favorabil oportun de declanșare a atacului apare și ca rezultat al „forței de inerție" care apare ca urmare a blocării unor acțiuni tehnice ale lui uke de către tori. Astfel, de exemplu: uke atacă cu Ippon-Seoi-Nage, tori blochează acțiunea prin îndoirea genunchilor și pe revenirea lui uke îl atacă cu Ko-Soto-Gari.

Pentru reușita acestor acțiuni tactice de contraatac se impune ca tori să anticipeze ritmul de declanșare a atacului.

O mare importanță o are tempoul acțiunii, care să surprindă adversarul în momentul transferului greutății pe piciorul care va fi atacat.

Slăbirea fizică a adversarului — În timpul luptei după unele atacuri nereușite ale lui uke, după o acțiune de atac a lui tori care l-a solicitat intens, acesta manifestă o oboseală fizică prin care pierde acuitatea atenției, forței vitezei, și a agilității. Ca rezultat el nu poate să se apere energic și în deplinătatea forțelor. O astfel de stare a lui uke crează condiții bune pentru tori, de a efectua acțiuni de atac și contraatac eficace.

Sesizarea slăbirii rezistenței fizice a adversarului trebuie să-l determine pe tori să mențină un ritm ridicat al luptei cu atacuri prelungite, ceea ce face ca uke să fie penalizat pentru „non combat" de către arbitrii, sau surprins și proiectat ca urmare a executării și finalizării procedeelor tehnice.

Slaba pregătire psihică — constituie un fond favorabil pentru tori, de a executa procedeele tehnice de atac în luptă, în momentul în care uke nu este suficient de pregătit psihic pentru participarea la competiție.

Dacă uke supraapreciază valoarea adversarului este impins din punct de vedere psihic, manifestă nehotărîre, lașitate, trăiește prea intens rezultatul întîlnirii, ceea ce conduce de regulă la o slabă reactivitate, la apariția erorilor și greșelilor, la diminuarea manifestării calităților fizice, a pregătirii tehnice și tactice.

Condiții tactice favorabile, care apar în timpul luptei

Dacă se încearcă să se descompună convențional lupta în componentele care o alcătuiesc, atunci acestea sînt: acțiunile de atac și contraatac, de apărare prin eschivă și blocaj, acțiuni de trecere la lupta la sol și acțiuni de pregătire prin ruperi de prize, manevre de dezechilibrare. atacuri false etc.

La executarea de către uke a oricăreia dintre aceste componente ale luptei, tori poate să-și creeze ocazii favorabile pentru efectuarea propriilor procedee de atac și contraatac.

Astfel, prin anticiparea atacului de către uke cu O-Soto-Gari tori prin creșterea ritmului de acțiune răspunde cu aceeași tehnică O-Soto-Gari, același lucru îl poate executa și la atacul cu De-Ashi-Barai.

Prin studierea atentă a tehnicilor de atac a lui uke, tori își poate pregăti din timp acțiunea de contraatac, de exemplu Uke atacă cu O-Uchi-Gari, tori retrage piciorul stîng înapoi, foarte rapid îl plasează la nivelul genunchiului lui uke și contraatacă cu Hiza-Guruma.

În afară de aceste condiții favorabile apar, de asemenea ca urmare a unor erori făcute de adversar în timpul luptei, momente de opotunitate, care pot fi exploatate de tori pentru executarea propriilor procedee tehnice.

Momente de oportunitate apărute în luptă.

— Uke se află cu picioarele depărtate în poziție joasă Jigo-Tai	— O-Uchi-Gari — Tomoe-Nage — Ippon-Seoi-Nage — Morote-Seoi-Nage — Kata-Guruma — Uki-Goshi.
— Uke pornește înainte cu piciorul drept-retrage piciorul stîng în poziție normală (Shizen-Hontai)	Tori atacă cu : — De-Ashi-Barai — Uchi-Mata — Hiza-Guruma — Sasae-Tsuri-Komi-Ashi — Tsuri-Komi-Goshi — Hane-Goshi — Ko-Soto-Gari ; Ko-Uchi-Gari,
— Uke se află în poziție statică ; avansează piciorul drept ; se deplasează lateral dreapta ; avansează piciorul drept ;	Tori atacă cu : Tori atacă cu: — Tai-O-Toshi — De-Ashi-Barai — Okuri-Ashi-Barai — Hiza-Guruma — Morote-Gari — O-Goshi — Ashi-Guruma — O-Soto-Otoshi

În afară de aprecierea momentului de oportunitate în luptă cît este el de favorabil aplicării unui procedeu, judoka mai trebuie să țină seama și de situația sa inițială în raport cu starea fizică și psihică a adversarului de locul în care se impune execuția tehnică, de marginea spațiului de luptă.

Se poate întîmpla ca în condițiile concrete ale luptei, tori să se afle într-o împrejurare favorabilă avînd un bun moment de oportunitate, în condițiile cele mai favorabile față de adversar, dar să se afle într-o poziție inițială fără ieșire și să nu poată folosi situația creată pentru execuția procedeului. De exemplu tori se află la marginea saltelei pe banda roșie, anticipează acțiunea de atac a lui uke prin procedeul Ippon-Seoi-Nage, se deplasează circular de la dreapta spre stînga și în momentul atacului cu una din tehnicile Tomoe-Nage : Uki-Waza sau Yoko-Wakare constată că este pe punctul de a ieși afară din spațiul de luptă și este obligat să renunțe, în caz contrar poate fi penalizat sau descalificat. De asemenea, dacă tori este foarte obosit, nu poate fi rapid și hotărît în execuția procedeului tehnic, ceea ce conduce la pierderea momentului de oportunitate creat ca urmare a gîndirii sale tactice.

Condițiile tactice favorabile care apar în luptă în condițiile apărării

În judoul modern, apare la fiecare tip de apărare blocaj, eschivă, contra-atac, judoka are posibilitatea de a continua atacul cu altă tehnică, folosind la a doua intenție reacția de apărare a lui uke, efectuată la primul atac.

Aceste principii tactice au la bază momentul favorabil creat de satisfacția lui uke, care a răspuns cu succes primului atac, se simte în siguranță slăbindu-i vigilența.

Din punct de vedere fizic, după încordarea la care a fost supus judoka în timpul efectuării apărării, el devine mai slab. Dacă în urma unei încercări nereușite, se repetă imediat atacul, acesta se dovedește a fi neașteptat pentru uke și se soldează de regulă cu succes.

Pentru a rezista la mai multe atacuri succesive judoka trebuie să-și schimbe permanent poziția corpului (a prizelor în special).

După atac uke revine la poziția inițială, în acest moment nu numai că-i scade vigilența, dar devine din nou vulnerabil pentru un nou atac a lui tori.

Situațiile favorabile, care apar în timpul luptei ca urmare a execuției tehnicilor de apărare ale lui uke, ca răspuns la acțiunile de atac ale lui tori, pot fi create special pe calea folosirii mijloacelor de pregătire a atacului, dezechilibrarea, amenințarea prin fentă, intrarea falsă, prin care, tori reușește să-l determine pe uke să greșească în apărare și să poată executa atacul decisiv, ca urmare a momentului de oportunitate creat.

Judoka cu o înaltă măiestrie tehnico-tactică și cu un simț excelent al ritmului mișcării folosesc ca moment de oportunitate tempoul creat de uke, prin anularea dezechilibrării și revenirea într-un echilibru stabil.

Pentru aceasta, momentul optim de declanșare a celui de al doilea atac îl constituie „tempoul creat de uke" pe baza reacției de apărare prin blocaj, eschivă sau de pregătire a contraatacului.

Fără a cunoaște acest principiu tehnico-tactic nu se poate aspira la marea performanță în judo, care are un număr atît de mare de procedee tehnice și fiecare beneficiază de multiple posibilități de execuție. Vom prezenta variante tactice ale continuării atacului de către tori în funcție de reacția lui uke la prima tehnică :

— Tori atacă cu Hiza Guruma, și continuă cu O-Uchi-Gari	— Uke deplasează lateral piciorul stîng.
— Tori atacă cu Hiza-Guruma, și continuă cu Tai-O-Toshi	— Uke pășește înainte cu piciorul stîng.
— Tori atacă cu Hiza-Guruma, și continuă cu O-Soto-Gari pe partea dreaptă.	— Uke deplasează spre stînga piciorul stîng.
— Tori atacă cu Ippon-Seoi-Nage și răspunde cu Kata-Guruma.	— Uke eschivează prin deplasarea în arc de cerc pe piciorul drept
— Tori atacă cu Ippon-Seoi-Nage și continuă cu Ko-Uchi-Gari	— Uke blochează cu bazinul, îndoaie mult genunchii.
— Tori atacă cu Ippon-Seoi-Nage și continuă cu O-Uchi-Gari	— Uke blochează cu bazinul și retrage piciorul drept.
— Tori atacă cu O-Soto-Gari și continuă cu Ko-Soto-Gake	— Uke avansează și continuă să contraatace cu O-Soto-Otoshi
— Tori atacă cu O-Soto-Gari și continuă cu Ippon-Seoi-Nage	— Uke retrage piciorul drept și avansează cu cel stîng
— Tori atacă cu O-Soto-Gari și continuă cu Uchi-Mata	— Uke retrage piciorul drept și apleacă trunchiul înainte.
— Tori atacă cu De-Ashi-Barai și continuă cu O-Soto-Gari	— Uke se reechilibrează și trece greutatea pe piciorul drept.
— Tori atacă cu De-Ashi-Barai și contnuă cu Ippon-Seoi-Nage	— Uke retrage piciorul drept și apleacă corpul înainte.
— Tori atacă cu De-Ashi-Barai și continuă cu O-Goshi.	— Uke eschivează în arc de cerc spre dreapta și se apleacă spre înainte.
— Tori atacă cu O-Uchi-Gari și continuă cu Ko-Uchi-Gari	— Uke eschivează și trece greutatea pe piciorul drept.
— Tori atacă cu O-Uchi-Gari și continuă cu Uchi-Mata	— Uke blochează și trece în poziție joasă (Jigo-Tai)
— Tori atacă cu O-Uchi-Gari și continuă cu Ippon-Seoi-Nage.	— Uke retrage piciorul stîng lateral dreapta și apleacă corpul înainte.
— Tori atacă cu Tai-O-Toshi și continuă cu O-Uchi-Gari	— Uke blochează cu bazinul și trece greutatea pe piciorul stîng.
— Tori atacă cu Tai-O-Toshi și continuă cu Morote-Seoi-Ngage	— Uke eschivează pe piciorul drept și se apleacă înainte.
— Tori atacă cu Tai-O-Toshi și continuă cu Ko-Uchi-Gari	— Uke retrage piciorul stîng și rezistă pe cel drept.

— Tori atacă cu O-Goshi şi continuă cu Ko-Uchi-Makikomi	— Uke blochează pivotarea cu braţul stîng, rupe priza de centură.
— Tori atacă cu O-Goshi şi continuă cu O-Uchi-Gari	— Uke blochează cu bazinul şi avansează piciorul stîng.
— Tori atacă cu Harai-Goshi şi continuă cu O-Soto-Gari.	— Uke coboară centrul de greutate prin îndoirea genunchilor.
— Tori atacă cu Morote-Seoi-Nage şi continuă cu O-Soto-Otoshi	— Uke eschivează şi se deplasează lateral dreapta.
— Tori atacă cu Morote-Seoi-Nage şi continuă cu Tai-Otoshi	— Uke blochează în poziţie joasă (Jigo-Tai) prin îndoirea picioarelor.
— Tori atacă cu Sasae-Tsuri-Komi-Ashi în continuare cu O-Uchi-Gari	— Uke retrage piciorul drept şi îndoaie ambele picioare.

Pentru judoka puternici bine pregătiţi în tehnica luptei la sol (Ne-Waza) se folosesc condiţiile favorabile apărute în apărare ca mijloc pentru trecerea de la lupta în picioare în cea la sol.

Dacă uke atacă în poziţie stînd, se apără prin trecere la sol, în primele momente ale contraatacului şi a contactului cu tatami, el crează pentru tori condiţii favorabile de aplicare a unor procedee tehnice.

Tori trebuie să profite de momentul optim de derută prin care trece uke în primele clipe ale contactului cu tatami, să le folosească şi să atace nelăsîndu-i timp pentru a trece într-o poziţie stabilă sigură din care să continue lupta.

Uke, proiectat la sol printr-un procedeu tehnic, în primul moment, de regulă va fi pe tatami, în poziţia culcat, pe burtă, spate, sau lateral, cu mîinile, şi picioarele în diferite poziţii. Dacă tori foloseşte acest moment, uke nu va reuşi să-şi revină, atunci atacul este bine realizat, fără prea mari eforturi şi va putea fi finalizat printr-o tehnică de fixare, luxare sau strangulare. Pentru reuşita atacului printr-o tehnică de Ne-Waza, tori trebuie să profite şi de poziţia de cădere a lui uke, dar mai ales de starea psihică negativă în care se află.

Condiţii tactice favorabile care apar în timpul execuţiei procedeelor tehnice de atac.

Fiecare întîlnire de judo debutează cu lupta în picioare Nage-Waza. De aceea, fiecare judoka trebuie să-şi creeze sau să folosească „Oportunitatea" de declanşare a atacului, de a avea şi menţine iniţiativa (Sen) în luptă.

Prin atac tori menţine iniţiativa, execută o acţiune pozitivă (Omote) prin care urmăreşte surprinderea şi proiectarea lui uke.

În timpul efectuării acţiunilor de pregătire pentru declanşarea atacului, uke studiază acţiunile lui tori, se concentrează asupra poziţiei de plecare şi în primul moment are o poziţie nesigură, se descoperă. Acesta este un bun moment pentru realizarea de către tori a atacului de întîmpinare. Condiţiile tactice favorabile apar şi în timpul atacului adversarului, acestea se folosesc cu mai mult efort în special psihic, deoarece trebuie anticipată direcţia acţiunii lui uke şi apoi direcţionarea acestor eforturi în sensul urmărit de tori spre finalizarea atacului propriu. În timpul luptei nu o dată pot apărea astfel de situaţii, cînd uke atacă şi după acţiunea lui tori revine în poziţia normală de luptă, ca urmare a încercării nereuşite de realizare a atacului. În acest moment, el are o poziţie nesigură fiind descoperit şi poate fi surprins de orice atac viguros şi decis al adversarului.

Condiţiile tactice care favorizează acţiunile lui tori au la bază caracteristicile generale ale efortului fizic şi anume că după un procedeu tehnic care a solicitat un mare consum de energie fizică şi intelectuală, din parte lui uke acesta trece printr-o slăbire a capacităţilor sale motrice şi psihice.

În acest sens „iniţiativa pe iniţiativa adversarului" (bazată pe principiul Sen-No-Sen) trebuie folosită în timpul luptei.

Educarea acestui principiu de bază în judoul modern, trebuie făcută în lecţiile de antrenament şi verificate în competiţii amicale şi oficiale.

Folosirea în luptă a principiului, impune dezvoltarea simţului de mişcare pentru a sesiza rapid, „tempoul oportunităţii". Tori trebuie să exploateze momentul creat de acţiunea proprie prin care îl determină pe acesta să adopte o poziţie nesigură.

Pentru perfecţionarea acţiunilor tehnico-tactice de a răspunde atacului adversarului vom prezenta cîteva variante tactice pentru tehnicile cele mai larg răspîndite în competiţii.

Uke atacă cu De-Ashi-Barai

— Tori trece greutatea pe piciorul stîng și cu dreptul atacă cu O-Soto-Otoshi.
— Tori rezistă, blochează cu brațele acțiunea și atacă cu Ko-Uchi-Gari la piciorul drept.
— Tori controlează acțiunea de măturare, pivotează pe piciorul stîng și atacă cu Tai-Otoshi.

Uke atacă cu O-Soto-Gari

— Tori retrage piciorul stîng, rezistă pe piciorul drept, pivotează înainte stînga și execută : Seoi-Otoshi.
— Tori rezistă în forță, cu greutatea pe piciorul drept și atacă piciorul stîng al lui uke cu Ko-Soto-Gari.
— Prin retragerea în cerc a piciorului stîng și pivotarea pe piciorul drept tori atacă cu Soto-Maki-Komi.
— Tori retrage puțin picicrul stîng, apleacă energic corpul înainte execută : O-Soto-Gari.
— Tori cu greutatea pe piciorul drept blochează atacul adversarului, pe revenirea acestuia atacă cu piciorul stîng Ko-Soto-Gake.

Uke atacă cu Ko-Uchi-Gari

— Tori ridică piciorul drept la nivelul spațiului inghinal stîng și atacă cu Tomoe-Nage.
— Tori anticipează acțiunea de intrare și atacă direct cu Hiza-Guruma piciorul stîng al lui uke.
— Tori rezistă pe piciorul drept, fixează adînc pe stîngul și cu ajutorul brațelor atacă cu Uki-Waza.
— Tori anticipează atacul, amplifică dezechilibrarea adversarului și atacă cu Sasae-Tsuri-Komi-Ashi.
— Prin eschivă tori retrage piciorul drept, lîngă cel stîng și prin pivotare în atac de cerc atacă cu Tsuri-Komi-Goshi sau Ippon-Seoi-Nage.

Uke atacă cu Tai-Otoshi

— Tori retrage piciorul stîng în semicerc, pivotează pe piciorul drept și atacă cu O-Soto-Gari.
— Tori păşeşte pe deasupra piciorului de atac al lui uke, pivotează pe piciorul drept și din această poziție atacă cu Ippon-Seoi-Nage.
— Tori păşeşte pe deasupra piciorului lui uke, fără să pivoteze atacă cu Hiza-Guruma la piciorul stîng.
— Tori păşeşte pe deasupra piciorului de atac al lui uke, pivotează pe piciorul drept și atacă cu Uki-Otoshi.
— Tori eschivează cu piciorul drept, trece peste piciorul de atac al lui uke, și din lateral mătură piciorul drept cu De-Ashi-Barai, sau seceră cu Ko-Soto-Gari.
— Tori păşeşte peste piciorul stîng al adversarului și prin retragerea piciorului stîng atacă cu O-Goshi pe stînga.

Uke atacă cu Uchi-Goshi :

— Tori se deplasează lateral cu piciorul stîng se eschivează și atacă cu Ushiro-Goshi.
— Tori anticipează atacul adversarului, introduce piciorul stîng între picioarele acestuia cu brațul stîng prinde picicrul stîng și atacă cu Kata-Guruma.
— Pe acțiunea de dezechilibrare a lui uke, tori fixează mult genunchii și atacă cu Yoko-Wacare.
— Tori eschivează spre dreapta, aduce piciorul stîng în fața piciorului stîng al lui Uke și atacă cu O-Tsuri-Goshi sau O-Guruma pe stînga.
— Tori avansează ușor piciorul drept, apoi pe cel stîng și atacă cu Hiza Guruma la piciorul stîng.
— Tori anticipează acțiunea adversarului și se deplasează în flancul drept al acestuia și atacă cu Yoko-Guruma sau Ura-Nage.

Uke atacă cu Morote-Scoi-Nage :

— Tori se deplasează înainte și spre dreapta la început cu piciorul drept apoi cu stîngul — trage înainte de uke și atacă cu Ko-Soto-Gari.

— Printr-o săritură spre dreapta, tori eschivează atacul lui uke și ajungînd în fața acestuia îl atacă cu Sumi-Gaoshi sau Tani-Otoshi.

— Tori flexează adînc, coboară sub centrul de greutate al lui uke, și prin centurare atacă cu Ushiro-Goshi sau Te-Guruma.

Uke atacă cu O-Uchi-Gari :

— Tori retrage piciorul stîng înapoi, îl plasează la nivelul genunchiului lui uke și atacă cu Hiza-Guruma.

— Prin retragerea piciorului stîng, tori plasează piciorul drept la nivelul spațiului inghinal stîng continuă cu Tomoe-Nage.

— Tori retrage piciorul stîng, pivotează în arc de cerc pe piciorul drept, aduce pe cel stîng alături și atacă cu Ippon-Seoi-Nage; Tsuri-Komi-Goshi

— Prin anticiparea acțiunii de atac a lui uke tori pivotează pe piciorul drept și execută Uchi-Mata sau Tai-Otoshi.

— Tori anticipează acțiunea adversarului și pe plecarea piciorului drept, contraatacă cu Ko-Soto-Gake.

Uke atacă cu Harai-Goshi :

— Tori blochează energic cu bazinul, pășește lateral cu piciorul drept și atacă piciorul stîng al lui uke cu Ko-Soto-Gake.

— Tori pășește lateral cu piciorul drept și flexează adînc picioarele și atacă cu Te-Guruma.

— După ce a pășit înainte cu piciorul drept, tori aduce alături piciorul stîng, pe care trece greutatea și atacă cu O-Soto-Gari sau O-Soto-Otoshi.

— Din poziție defensivă (Jigo-Tai), tori prinde cu mîna stîngă centura adversarului și atacă cu Ushiro-Goshi; Ura-Nage sau Utsuri-Goshi.,

Uke atacă cu Ippon-Seoi-Nage

— Tori blochează acțiunea prin flexia genunchilor, pe revenirea lui uke atacă cu Ko-Soto-Garo.

— Tori anticipează acțiunea de atac a adversarului, se deplasează circular de la dreapta spre stînga și atacă cu Tomoe-Nage ; Yoko-Wakare sau Uki-Waza.

— Tori avansează în față piciorul drept (flexează ambii genunchi și atacă cu Te-Guruma.

Uke atacă cu Sasae-Tsuri-Komi-Ashi

— Tori retrage piciorul stîng și pe acțiunea de tracțiune a adversarului atacă cu Ko-Uchi-Gake.

— Tori retrage piciorul stîng înspre înapoi iar cu piciorul drept atacă cu O-Uchi-Gari.

— Tori pivotează pe piciorul drept și retrage în arc de cerc piciorul stîng, atacă cu Tai-Otoshi sau Uchi-Mata.

— Tori sesizează momentul declanșării atacului de către uke și atacă direct cu Hiza-Guruma la piciorul stîng.

— Tori pășește înainte și lateral stînga peste piciorul drept de atac al lui uke și atacă cu O-Soto-Gari.

Un moment tactic favorabil pentru execuția procedeelor tehnice ale luptei la sol îl constituie momentul în care uke a finalizat un procedeu tehnic de trecere de la lupta în picioare în Ne-Waza. După reușita unei acțiuni de trecere la sol atenția lui uke rămîne pentru un timp îndreptată asupra ultimei reușite tehnice, fiind cu capacitățile fizice și psihice slăbite ca urmare a încordării și solicitării din timpul proiectării.

Se crează o condiție tactică favorabilă pentru executarea și finalizarea unor tehnici de fixare, strangulare sau luxare, Condiții tactice favorabile pentru efectuarea atacului decisiv îl constituie de asemenea momentul în care uke continuă atacul cu execuția unui al doilea procedeu tehnic, ca urmare a blocajului sau eschivării prin care tori s-a apărat de prima tehnică.

Pentru ca să se execute cu eficiență toate acțiunile tehnice de atac, contraatac pe tempoul de întîmpinare și de răspuns la atacul lui uke, tori trebuie să folosească mijlocul pregătirii tactice „provocarea acțiunilor lui uke".

Condițiile tactice favorabile ce apar ca urmare a greșelilor adversarului.

În timpul luptei uke poate efectua greșeli de ordin tehnic sau tactic în urma cărora se crează un fond general tactic, sau o situație favorabilă concretă pentru execuția unui anumit procedeu tehnic.

Judoka trebuie instruit în lecțiile de pregătire tehnico-tactică să cunoască în detaliu greșelile și părțile vulnerabile care pot apărea în execuția fiecărui procedeu tehnic. În același timp să se educe maniera în care judoka trebuie să reacționeze în raport cu ele printr-o acțiune corespunzătoare care să garanteze succesul atacului.

Uke poate fi determinat să greșească, sau să-și slăbească vigilența în momentele necesare pentru execuția atacului lui tori. Acesta prin manevre tactice ca atacul repetat, provocare inversă atac dublu, crează momentul propriei acțiuni decisive, prin menținerea lui uke într-un dezechilibru fizic și psihic permanent.

Sarcina tactică a judoka în condițiile folosirii momentelor favorabile provocate sau create de greșelile adversarului solicită pentru tori o gîndire lucidă pentru a aprecia rapid situația, o bună viteză de execuție a procedeului tehnic, o hotărîre și decizie precisă pentru finalizarea decisivă a atacului.

Dificultatea deciziei unei astfel de sarcini constă în aceea că o situație favorabilă apare pe neașteptate și dispare repede. Această situație poate fi depășită prin studierea sistematică în condiții de luptă Randori și Shiai a momentelor de oportunitate care apar în timpul competițiilor.

Mijloace de pregătire tactică a condițiilor favorabile pentru efectuarea acțiunilor tehnice.

Una din particularitățile luptei competiționale în judo o constituie faptul că comportamentul fiecărui judoka în majoritatea timpului confruntării este o reacție de răspuns la comportamentul și acțiunile adversarului.

Folosirea reacției de răspuns a adversarului la acțiunile concentrate ale luptei, în majoritatea cazurilor constituie baza pregătirii tactice, pentru execuția atacului, contraatacului și a apărării.

Toate mijloacele pregătirii tactice cu ajuorul cărora se crează condiții favorabile pentru efectuarea acțiunilor tehnice, al căror rezultat este reacția de răspuns a adversarului, prin care se ajunge la momentul de oportunitate al atacului se împart astfel:

1 — Mijloace prin care judoka obține reacția de apărare a adversarului, dezechilibrarea falsă, atac prin fentă, poziție agresivă etc.

2 — Menținerea unei poziții studiat defensive prin care uke este invitat să execute un atac cu o tehnică prin care tori are pregătit procedeul tehnic decisiv de contraatac.

3 — Efectuarea unei acțiuni tehnice în urma cărora uke prezintă o apărare slăbită. Acestea sînt atac repetat cu aceeași tehnică, provocare inversă, atac dublu cu procedee tehnice executate pe ambele părți (stînga-dreapta).

Dezechilibrarea — Procedeul pregătirii tactice de bază are ca rezultat crearea condițiilor necesare executării procedeelor tehnice. Pentru realizarea lui se impune luarea prizelor indicate pentru execuția fiecărui procedeu tehnic. De asemenea, se folosește și autodezechilibrarea, ca urmare a reacției de răspuns a lui uke la acțiunile lui tori. Astfel printr-o împingere energică înspre înapoi a adversarului prin reacția de răspuns a acestuia tori obține o dezechilibrare înainte.

Procedeul tactic de pregătire a condițiilor favorabile de atac „dezechilibrarea" se prelucrează și se automatizează în procesul de antrenament, de la primele lecții de antrenament. Fără a cunoaște căile și mijloacele de realizare a dezechilibrărilor în fiecare tehnică judoka nu poate ajunge la marea performanță.

Dezechilibrarea face parte din componența elementelor de bază ale execuției tehnice a procedeelor tehnice, cu un accent deosebit pentru tehnica în picioare Nage-Waza.

Amenințarea — este un procedeu de pregătire tactică, datorită căruia judoka lasă aparența unor acțiuni active (atac, contraatac, prinderi și ruperi de prize) și de apărare (blocaj, eschive, treceri în lupta la sol) prin care urmărește crearea

momentului de oportunitate pentru finalizarea procedeelor tehnice de finalizare a acțiunilor tactice.

Pentru a putea induce pe uke în încurcătură judoka experimentați își amenință permanent adversarul prin diferite acțiuni cu multă forță și vitalitate obligîndu-l să se apere de aceste atacuri și numai după aceea trece la efectuarea acțiunii plănuite și mascate cu grijă.

Menținerea unei poziții defensive (Jigo-Tai) — constituie, de asemenea, un procedeu tactic la realizarea căruia uke este obligat să mențină o poziție aplecată prin care recurge la o luptă defensivă de apărare.

Pentru pregătirea condițiilor favorabile necesare aplecării adversarului înainte se folosesc prizele strînse și în forță care limitează acțiunile lui uke obligîndu-l la o apărare excesivă.

Concentrîndu-și atenția asupra eliberării din prizele lui tori uke de regulă se descoperă pe sine, oferindu-i acestuia posibilități de a-și efectua cu succes atacul decisiv.

Provocarea — este un procedeu de pregătire tactică care constă în aceea că judoka crează adversarului condiții pentru atac și-l provoacă la acțiuni active prin care să-și creeze momente de oportunitate, pentru contraatac de răspuns, trecerii în lupta la sol, pe care și le-a propus.

Provocarea joacă un rol important în judoul competițional, în special în fața unor adversari care se abat de la acțiunile active și se mențin într-o poziție de apărare activă pentru menținerea unor rezultate favorabile.

Pentru realizarea acestui procedeu tactic, judoka aplică poziții false ale corpului, deplasări aparent relaxate, atacuri largi și lente, manifestă o stare de oboseală fizică și o priză relaxată a brațelor.

Judoka ia intenționat o poziție comodă, se descoperă și așteaptă atacul lui uke, pentru care are pregătită și studiată reacția de răspuns, depășind în intensitate și acționînd înaintea acțiunii adversarului.

Dacă judoka întîlnește un adversar necunoscut în acest caz aplică provocarea cu retragere, prin care intenționat manifestă teamă de adversar, se retrage și se deplasează înspre înapoi. În acest moment uke prinde curaj și se repede înainte pentru a apuca priza.

Folosind acest moment favorabil tori atacă decisiv surprinzînd acțiunea lui uke.

În ultimile momente ale luptei provocarea adversarului reușește cu ajutorul demonstrării oboselii.

Prin diferite acțiuni false (expresia chipului, privire, accelerarea respirației, încetinirea ritmului, retragerea spre marginea spațiului de luptă) un judoka suficient de puternic crează o imagine falsă despre starea sa fizică.

Această stare aparentă, dezorientează adversarul, îl determină spre inițierea de acțiuni active și spre un înalt ritm în luptă. Adversarul care este pus în încurcătură începe atacul și pierde vigilența. În acest timp judoka trebuie să aleagă momentul cel mai convenabil pentru realizarea procedeului adecvat. Prin provocare judoka poate scoate la luptă adversarii care aplică o tactică excesiv de apărare.

Atacul repetat — procedeu de pregătire tactică prin care judoka aplică de două ori (sau de mai multe ori) la rînd același procedeu. Prima încercare și toate celelalte încercări de a realiza procedeul, în afară de ultimul sînt atacuri false, pregătitoare. Uke răspunde la fiecare atac al lui tori, corespunzător intensității cu care acesta declanșează acțiunea tehnică. Dar, într-un atac adevărat judoka acționează mai rapid și depune eforturi de intensitate maximală în urma căruia apărarea adversarului se dovedește a fi redusă.

Un rol important în succesul unui astfel de atac îl joacă impreviziunea momentului în care se declanșează atacul decisiv.

Provocarea inversă — constă în aceea că judoka într-un anumit moment al luptei, intenționat slăbește alura de concurs (ritmul) scade ușor forțele prizelor, ceea ce determină aceeași reacție din partea adversarului.

Folosind această situație judoka revine neașteptat și decisiv în atac, surprinzîndu-l pe uke, nepregătit.

Acest procedeu tactic are o mai mare valabilitate în lupta la sol, Ne-Waza.

Astfel, tori aflîndu-se în control, pentru a realiza o tehnică de imobilizare, slăbește simțitor prizele și controlul asupra adversarului. O asemenea slăbire este sesizată de uke și apreciată ca o absență a intenției lui tori de a continua atacurile.

De obicei acesta duce la slăbirea atenției și a eforturilor lui uke. În acest moment, tori, trebuie să declanșeze atacul decisiv.

(Continuare în pag. 41)

IMPLICAŢIILE STRUCTURII JOCULUI ÎN INSTRUIREA GRUPELOR DE ÎNCEPĂTORI LA VOLEI (II)

Prof. VASILE GHENADI şi colab.

OBIECTIVE INSTRUCTIV-EDUCATIVE

1. Dezvoltare fizică armonioasă şi asigurarea unei pregătiri fizice multilaterale şi specifice.
2. **Învăţarea jocurilor 2 la 2 şi 3 la 3 pe teren redus.**
3. **Integrarea în activitatea sportivă organizată şi formarea deprinderilor igienice specifice.**

PROBE DE CONTROL

1. Fizice generale — conform Selecţiei în sport, săptămîna 9.

1. Fizice generale — conform Selecţiei în sport, săptămîna 9.
2. Specifice a) — joc 2 la 2 pe teren 3/4,5 m :
   b) — joc 3 la 3 pe teren 3/4,5 m.

Săpt. 1.	1. a) — Învăţarea loviriі mingii cu două mîini de sus (cupa) şi exerciţii. b) — Învăţarea loviriі mingii cu două mîini de jos (manşetă) c) — Jocuri pregătitoare	1.1 ; 1.2 ; 1.3 ; 2.1 ; 2.2 ; 2.3 ;
	2. a) — Învăţarea loviriі mingii cu două mîini de sus (cupa). b) — Învăţarea loviriі mingii cu două mîini de jos (manşeta). c) — Jocuri pregătitoare.	1.1 ; 1.2 ; 1.3 ; 2.1 ; 2.2 ; 2.3 ;
	3. a) — Învăţarea loviriі mingii cu două mîini de sus (cupa). b) — Învăţarea loviturii mingii cu două mîini de jos (manşeta). c) — Jocuri pregătitoare.	1.1 ; 1.2 ; 1.3 ; 2.1 ; 2.2 ; 2.3 ;
	4. a) — Învăţarea loviriі mingii cu o mînă de sus. b) — Joc 1 la 1 (să nu cadă mingea).	3.1 ; 3.2 ; 3.3 ;
Săpt. 2	1. a) — Pregătirea fizică generală şi specifică. — dezvoltarea îndemînării generale şi specifice. b) — Învăţarea loviriі mingii cu o mînă de sus.	3.1 ; 3.2 ; 3.3 ;
	2. a) — P.F.G. + P.F.S. — dezvoltarea vitezei generale şi specifice. b) — Învăţarea loviriі mingii cu două mîini de sus sau de jos. c) — Joc 1 la 1 cu două lovituri.	1.2 ; 1.3 ; 1.4 ; 2.2 ; 2.3 ; 2.4 ;
	3. a) — P.F.G. + P.F.S. —dezvoltarea forţei generale şi a detentei. b) — Învăţarea loviriі mingii cu o bînă de sus. c) — Joc 1 la 1 cu două sau trei lovituri.	3.2 ; 3.3 ; 3.4 ;
	4. a) — Joc 1 la 1 pe teren 3/3 m (învăţarea schimbării serviciului şi a cîştigării mingii).	
Săpt. 3.	1. **a) — P.F.G. + P.F.S. — dezvoltarea îndemînării. b) — Învăţarea serviciului (punerea mingii în joc).** c) Repetarea loviriі mingii cu două mîini de jos.	8.1 ; 8.3 ; 2.3 ; 2.4 ; 2.5 ;

Educaţie fizică şi sport, nr. 8, 1987, pag. 52

2. a) — P.F.G. + P.F.S.
— dezvoltarea vitezei. b) repetarea b) — lovirii mingii cu două mîini de sus sau de jos. c) — Repetarea lovirii mingii cu o mînă de sus. d) — Joc 1 la 1 pe teren redus. — 1.3 ; 1.4 ; 1.5 ; 2.3 ; 2.4 ; 2.5 ; 2.6 ; 3.2 ; 3.3 ; 3.4 ;
3. a) — P.F.G. + P.F.S.
— dezvoltarea forței și detentei. b) — Repetarea lovirii mingii cu două mîini de sus sau de jos. c) — Repetarea lovirii mingii cu o mînă de sus. — 1.3 ; 1.4 ; 1.5 ; 2.3 ; 2.4 ; 2.5 ; 2.6 ; 3.2 ; 3.3 ; 3.4 ;
4. — Joc 1 la 1 pe teren redus — (campionat).

Săpt. 4.

1 a) — P.F.G. + P.F.S.
— dezvoltarea îndemînăiri. b) — Învățarea serviciului cu o mînă de sus. c) — Învățarea preluării din servici. d) — Joc 1 la 1 (numai cu servici și preluare din servici). — 8.1 ; 8.3 ; 4.1 ; 4.2.
2. a) — P.F.G. + P.F.S.
— dezvoltarea vitezei. b) — Repetarea lovirii mingii cu două mîini de sus și și de jos. c) — Probe de control. — 1.4 ; 1.5 ; 2.5 ; 2.6 1.6 ; 2.7 ;
3. a) — P.F.G. + P.F.S.
— dezvoltarea forței și detentei. b) — Repetarea lovirii mingii cu o mînă de sus. c) — Probe de control. — 3.3 ; 3.4 ; 3.5.
4. — Joc 1 la 1 pe teren redus (campionat).

Săpt. 5. 1. a)— P.F.G. + P.F.S.
— dezvoltarea îndemînării și pregătire acrobatică. b) — Învățarea serviciului o mînă de sus. c) — Învățarea preluării din servici cu două mîini de jos. d) — Joc 1×1 (numai cu servici și preluare din servici). — 8.1 ; 8.2 ; 8.3 ; 4.1 ; 4.2 ;
2. a) — P.F.G. + P.F.S.
— dezvoltarea vitezei. b) — Joc la cîștigarea serviciului :
— învățarea preluării din servici cu două mîini de jos. — 4.1 ; 4.2 ; 4.3.;
— învățarea atacului (trecerea mingii peste plasă). c) — Joc 1 la 1 pe teren redus. — 6.1 ; 6.2 ;
3.) — P.F.G. + P.F.S.
— dezvoltarea forței și detentei. b) — Joc la cîștigarea punctului :
— învățarea serviciului de sus; — 8.1 ; 8.2 ; 8.3 ;
— învățarea preluării din joc (atac). c) — Joc 1×1 pe teren redus. — 9.1 ; 9.2 ;
4. — Joc 1×1 pe teren redus (campionat)

Săpt. 6. 1. a) — P.F.G. + P.F.S.
— dezvoltarea îndemînării și pregătire acrobatică. b) — Repetarea serviciului și preluării din servici. c) — Probe de control. — 8.2 ; 8.3 ; 4.2 ; 4.3 ; 8.5 ; 4.5 ;
2. a) — P.F.G + P..F.S.
— dezvoltarea vitezei. b) — J.C.S. — repetarea preluării din servici ; repetarea atacului, c) — Joc 1 la 1 pe teren redus. — 6.1 ; 6.2 ; 4.2 ; 4.3 ; 4.4 ;

3. a) — P.F.G. + P.F.S.
— dezvoltarea forței și detentei. b) — J.C.F. — repetarea serviciului de sus. 8.2 ; 8.3 ; 8.4 ;
— învățarea preluării din joc (atac). c)— Joc 1 la 1 pe teren redus. 9.1 ; 9.2 ; 9.3 ;
4. Joc 2 la 2 pe teren redus, (inițiere în organizarea jocului).

Săpt. 7. 1. a) — P.F.G. + P.F.S.
— dezvoltarea îndemînării și pregătire acorabatică. b) — Repetearea serviciului și preluării din serviciu. 4.3 ; 4.4 ; 4.6 ; 8.2 ; 8.3 ; 8.4 ;
2. a) P.F.G. + P.F.S.
— Dezvoltarea vitezei. b) — J.C.S. — repetarea preluării din servici cu 2 mîini de jos; — învățarea atacului (trecerea mingii peste plasă). c) — Joc 2×2, pe teren redus. 4.3 ; 4.4 ; 4.6 ; 6.2 ; 6.3 ; 7.0;
3. a) — P.F.G. + P.F.S.
— dezvoltarea forței și detentei. J.C.P. — învățarea preluării din joc (atac), — învățarea pasei și atacului (trecerea mingii peste plasă). c) — Joc 2×2 pe teren redus 4. — Joc 2×2 pe teren redus (învățarea rotației la cîștigarea serviciului). 9.1 ; 9.2 ; 9.3 ; 10.1 ; 3.4 ; 11.0 ; 12.1 ;

Săpt. 8. 1. a) — P.F.G. + P.F.S.
— dezvoltarea îndemînării și pregătire acrobatică. b) — Repetarea serviciului și preluării din servici cu 2 mîini de jos. 8.2 ; 8.3 ; 8.4 ; 4.4 ; 4.7 ; 4.8 ;
2). a) — P.F.G.+P.F.S.
— dezvoltarea vitezei. b) — J.C.S. — învățarea pasei cu două mîini de sus; — învățarea atacului (trecerea mingii peste fileu cu una sau două mîini de sus). c) — Joc 2 la 2 pe teren redus. 5.1 ; 5.2 ; 5.3 ; 6.2 ; 6.3 ; 6.4 ; 7.0 ;
3. a) — P F.G. + P.F.S.
— dezvoltarea forței și detentei. b) — J.C.P. — învățarea preluării din joc (atac) ; — învățarea pasei și atacului. (trecerea mingii peste fileu). c) — Joc 2×2 pe teren redus. 9.2 ; 9.3 ; 9.5 ; 3.4 ; 10.1 ; 10.2 ; 11.0 ;
4. — Joc 2×2 pe teren redus 12.1 ;

Săpt. 9. 1. — Probe de control (conform Selecției în sport).
2. — Probe de control.
3. — Probe de control.
4.— Joc 2×2 pe teren redus (campionat)

Săpt. 10. 1. a) — P.F.G.+P.F.S.
— dezvoltarea îndemînării și pregătire acrobatică; b) — Repetarea serviciului și preluării din servici. c) — Probe de control. 8.3 ; 8.4 ; 4.7 ; 4.8 ; 4.9 ; 4.4 ; 8.5 ;
2. a) — P.F.G.+P.F.S.
— dezvoltarea vitezei ; b) — J.C.S. — învățarea pasei; — învățarea atacului (trecerea mingii peste fileu). c) — Joc 2×2 pe teren redus. 5.1 ; 5.2 ; 5.3 ; 5.4 ; 6.2 ; 6.3 ; 6.4 ; 7.0 ;

3. a) — P.F.G.+P.F.S.	
— dezvoltarea forței și detenței. b) — J.C.P. — învățarea pasei și atacului	3.4; 10.1 ; 10.2 ;
— repetarea preluării din joc (atac). Probe de control. c) — Joc 2×2 pe teren redus.	9.10 ; 9.2 ; 9.3 ; 9.4 ; 9.4 ; 11.0 ;
4. — Joc 2×2 pe teren redus (campionat).	

Săpt. 11. 1 a) — P.F.G. + P.F.S.	
— dezvoltarea îndemînării și pregătire acrobatică.	8.3 ; 8.4 ;
b) — Repetarea serviciului și preluării din servici.	4.7 ; 4.8 ; 4.9 ; 4.10 ;
c) — Probe de control	
2. a) — P.F.G.+P.F.S.	
— dezvoltarea vitezei.	5.2 ; 5.3 ; 5.4 ;
b) — Joc la cîștigarea serviciului :	
— repetarea pasei. Probe de control	6.2 ; 6.3 ; 6.4 ;
— repetarea atacului (trecerea mingii peste fileu).	7.0 ;
c) — Joc 3×3 pe teren redus (inițiere în organizarea jocului).	
3. a) — P.F.G.+P.F.S.	
— dezvoltarea forței și detentei.	10.1 ; 10.2; ; 3.4 ;
b) — J.C.P. — învățarea pasei și atacului	
— repetarea preluării din joc (atac).	9.3 ; 9.5 ;
c) — Joc 3 la 3 pe teren redus (inițiere în organizarea jocului).	11.0 ;
4. Joc 3×3 pe teren redus.	12.2 ;

Săpt. 12. 1. a) — P.F.G.+P.F.S.	
— dezvoltarea îndemînării și pregătire acrobatică.	
b) — Repetarea serviciului și preluării din servici.	8.3 ; 8.4 ;
c) — Joc 1×1 (numai servici și preluare din servici).	4.7 ; 4.8 ; 4.9 ;
2. a) — P.F.G.+P.F.S.	
— dezvoltarea vitezei.	
b) —Repetarea pasei.	5.3 ; 5.4 ; 5.6 ;
J.C.S. — Repetarea loviturii de atac (trecerea mingii peste plasă).	6.2 ; 6 3 ; 6 4 ;
c) — Joc 3×3 pe teren redus	7.0 ;
3. a) — P.F.G.+P.F.S.	
— dezvoltarea forței și detentei	9.3 ; 9.5 ; 9.6 ;
b) — J.C.P. — repetarea preluării din atac (joc)	10.1 ; 10.2 ;
— repetarea pasei și atacului.	
c) — Joc 3×3 pe teren redus.	11.0 ;
4. Joc 3×3 pe teren redus.	12.2 ;

Săpt. 13. 1. a) — P.F.G.+P.F.S.	
— dezvoltarea îndemînării și pregătire acrobatică.	8.3 ; 8.4 ;
b) — Repetarea serviciului și preluării din servici.	4.7 ; 4.8 ; 4.9 ;
2. a) — P.F.G.+P.F.S.	
— dezvoltarea vitezei.	5.4 ; 5.6 ;
b) — J.C.S. — repetarea pasei	
— repetarea loviturii de atac.	6.3 ; 6.4 ;
c) — Joc 3×3 pe teren redus.	

3. a) — P.F.G.+P.F.S.
— dezvoltarea forței și detentei
b) — J.C.P. — reptarea preluării din joc (atac). 9.5 ; 9.6 ;
— repetarea pasei și loviturii de atac. 10.1 ; 10.2 ;
c) — Probă de control.
4. Joc 3×3 pe teren redus (campionat). 9.7 ;

Săpt. 14. 1. Pobe de control pentru servici și preluare din servici 8.5 ; 4.10 ;
2. Probe de control Joc 2×2 pe teren 3/4,5 m.
3. Probe de control. Joc 3×3 pe teren 3/4,5 m.
4. Joc 3×3 pe teren redus — campionat.

ÎNVĂȚAREA LOVIRII MINGII

1.0. LOVIREA MINGII CU DOUĂ MÎINI DE SUS (CUPA)
1.1. Învățarea poziției corecte de lovire cu așezarea mingii în cupă și imitarea lovirii mingii.
1.2. Lovirea mingii cu cupa, după deplasare și oprire;
1.3. Loviri succesive ale mingii cu cupa în serii cît mai lungi.
1.4. Loviri succesive ale mingii cu cupa spre perete în serii cît mai lungi.
1.5. 2 elevi la minge, loviri succesive ale mingii cu cupa de la unul la altul în serii cît mai lungi.
1.6. Probă de control — 30 loviri succesive, deasupra capului (pasă de control).
2.0. LOVIREA MINGII CU DOUĂ MÎINI DE JOS PE MANȘETĂ.
2.1. Învățarea poziției corecte de lovire a mingii cu așezarea acesteia pe manșetă și imitarea lovirii.
2.2. Lovirea mingii pe manșetă din minge aruncată de profesor sau partener după deplasare și oprire.
2.3. Loviri succesive ale mingii pe manșetă deasupra capului în serii cît mai lungi.
2.4. Loviri succesive ale mingii pe manșetă spre perete în serii cît mai lungi.
2.5. Loviri alternative ale mingii cu două mîini de sus și de jos în serii cît mai lungi.
2.6. 2 elevi la minge, loviri succesive ale mingii cu manșeta, de la unul la celălalt în serii cît mai lungi.
2.7. Probă de control, 30 loviri succesive cu manșeta.
3.0. LOVIREA MINGII CU O MÎNĂ DE SUS.
3.1. Precizarea suprafeței de lovire și imitarea lovirii cu palma, din minge ținută în palma opusă, oblic înainte sus.
3.2. Lovirea mingii ținută în palma brațului neîndemînatic la nivelul bazinului, urmată de creșterea progresivă a înălțimii de lovire, cu trimiterea mingii spre podea.
3.3. Idem exercițiul anterior din minge aruncată.
3.4. Loviri succesive ale mingii cu o mînă de sus spre podea — perete în serii cît mai lungi.
3.5. Probă de control. Exercițiul 3.4. — 20 de loviri.

JOC LA CÎȘTIGAREA SERVICIULUI

4.0. PRELUAREA DIN SERVICI.
Acțiunea de joc
4.1. Preluări în afara fileului — după deplasare și oprire din minge aruncată sau servită de la 3—4 m cu precizarea locului de transmitere a mingii.
4.2. Idem exercițiul anterior, mingea fiind trimisă de peste fileu.
4.3. 1 la 1, autopreluare din minge servită de peste fileu.

4.4. Preluări în doi jucători pe teren de 3/4,5 m la mingi servite, cu precizarea locului de transmitere a mingii.
4.5. Probă de control 1×1 autopreluare și pasă peste fileu în seri cît mai lungi (minimum 5 treceri succesive).
Faza de joc
4.6. Preluări din mingi servite spre un coechipier de la plasă urmate de deplasare la mingea ridicată și trecerea acesteia peste fileu.
4.7. 3 jucători în teren de 3/4,5 m așezați în triunghi, preluare în 2 jucători spre al treilea aflat în dreapta la fileu, care ridică mingea spre jucătorul din stînga care o trece peste fileu.
4.8. 2 la 2 pe teren de 3/4,5 m cu trei lovituri obligatorii, iar preluarea din servici obligatoriu cu 2 mîini de jos, mingea fiind pusă în joc numai de adversar.
4.9. Idem exercițiul anterior, dar 3 la 3 pe teren de 3/4,5 m.
4.10. Probă de control. Preluări din serviciu în formație de 3 jucători cu trecerea mingii peste plasă din a treia lovitură, 40% reușite.

5.0. PASA CU DOUĂ MÎINI DE SUS
Acțiunea de joc

5.1. Pase de sus în serii cît mai lungi, după deplasare și oprire (2 la minge).
5.2. 1 la 1 peste fileu cu pase de control și trecerea mingii peste plasă, serii cît mai lungi.
5.3. În formație de triunghi, pase de sus cu precizarea direcției de pasare (spre stînga sau spre dreapta), serii cît mai lungi.
5.4. Pase înainte în formație de suveică, precedate și urmate de deplasare.
5.5. Probă de control. 1 la 1 peste fileu cu pasă de control și trecerea mingii peste — minimum 7—8 treceri succesive.
Faza de joc.
5.6. Pase precedate de preluare din servici, precizînd direcția, înălțimea și distanța ridicării mingii. (preluare — pasă și înapoi spre preluare).
6.0. LOVITURĂ DE ATAC. Trecerea mingii peste fileu cu o mînă sau două mîini de sus.
6.1. Trecerea mingii peste fileu din a treia lovitură cu 2 mîini de sus în zona precizată, — din terenul advers ; se execută serii de servicii (sau de aruncă mingea).
6.2. Idem exercițiul anterior, dar trecerea mingii peste fileu se execută cu o mînă de sus.
6.3 2×2 pe teren 3/4,5 m cu 3 lovituri și ținerea mingii în joc ; trecerea mingii peste fileu se face cu o mînă sau două mîini de sus, mingea punîndu-se în joc dintr-o singură parte.
6.4. Idem exercițiul anterior, dar 3×3 pe teren de 3/4,5 m.
7.0. J.C.S. Preluare din servici + pasă + atac (Jocuri 2×2 și 3×3 pe teren redus).

JOC LA CÎȘTIGAREA PUNCTULUI

8.0. SERVICIUL, — cu o mînă de sus.
8.1. Serviciul la perete de la 4 m peste un reper.
8.2. 1 la 1 în afara fileului la 4—5 m distanță — se execută servici, iar coechipierul execută autopreluare sau prinde mingea, după care la rîndul său execută serviciul.
8.3. Serviciul peste plasă de la 3—5—7 m distanță.
8.4. Idem exercițiul 8.2., dar peste fileu.
8.5. Probă de control. Serviciu cu o mînă de sus de la 5—7 m distanță de fileu într-un spațiu de 4,5/5 m — 50% R.
9.0. PRELUAREA DIN ATAC (JOC). Cu două mîini de sus sau de jos.
Acțiunea de joc
9.1. 1 la 1 peste fileu autopreluare cu trecerea mingii peste, serii cît mai lungi.
9.2. 2. Jucători la minge, unul aflat în apropierea fileului, care trimite mingea spre cel din linia a doua, care la rîndul său execută preluare din joc, spre cel din fileu.
9.3. 3 jucători la minge în formație de triunghi ; jucătorul din linia a doua execută preluare din atac (joc) spre ridicătorul din plasă, care pasează celui de al treilea, care retrimite mingea primului. Exercițiul se reia.
9.4. Probă de control. Exercițiul 9.1.=6 execuții.
Faza de joc

9.5. 2×2 pe teren 3/4,5 m cu 3 lovituri obligatorii cu ținerea mingii în joc timp cît mai îndelungat, mingea se pune în joc numai din terenul propriu.
9.6. Idem exercițiul anterior, dar 3×3 pe teren 3/4,5 m.
9.7. Probă de control, exercițiile 9,5 și 9.6. 20—30% reușite.
10.0. PASA ȘI LOVITURA DE ATAC. (Trecerea mingii peste plasă cu o mînă sau două mîini de sus).
10.1. 2×2 pe teren de 3/4,5 m, preluare din minge servită de peste fileu spre coechipierul din apropierea fileului, urmată de deplasare la mingea ridicată de acesta și trecerea ei peste. Mingea se pune în joc din terenul propriu.
10.2. Idem exercițiul anterior, dar 3×3 pe teren 3/4,5 m.
11.0. J.C.P. — servici + preluare din atac (joc) + lovitura de atac. Jocuri 2×2 și 3×3 pe teren 3/4,5 m.
12.0. J.C.S.+J.C.P.
12.1. Joc 2×2 cu 3 lovituri obligatorii pe teren 3/4,5 m. Toți jucătorii trec prin toate posturile.
12.2 Joc 3×3 cu 3 lovituri obligatorii pe teren 3/4,5 m. Toți jucătorii trec prin toate posturile.

V. GHENADI: Les implications de la structure du jeu à l'instruction des groupes de volleyeurs débutants (II)

Dans la seconde partie de son article, l'auteur présente en détail un plan pour le 1er trimestre, concernant l'instruction des groupes de volleyeurs débutants. On fait des précisions au suiet des objectifs instructifs-éducatifs et des épreuves de contrôle. On traite des aspects du développement physique harmonieux et de la préparation physique multilatérale et spécifique, de l'enseignement des jeux 2 à 2 et 3 à 3 sur un terrain rédut, de l'intégration à l'activité sportive organisée et la formation des habitudes hygiéniques spécifiques. On expose également en détail les plans concrets et détaillés concernant 14 semaines d'activité sportive; en annexe, on précise la manière d'apprendre à frapper la balle, le jeu lorsqu'on gagne le service, la passe à deux mains en haut, le jeu lorsqu'on gagne un point.

V. GHENADI: Implications of the Game Structure on Volleyball Beginners, Training (II)

The second part of the study deals with the volleyball beginners' training plan and covers the first term. The author makes references to educational goals and o control tests. He approaches aspects of the harmonious physical development and insists on the need for a multilateral and specific physical training, and the teaching/learning of games (2 to 2 and 3 to 3 on a reduced field), the integration within an organized sporting activity and hygiene. He provides concrete and and detailed plans for a 14 weeks' activity and in the appended material he refers to the teaching/learning of ball-throwing, service for winning purposes, two-hand-ball passing and playing for points.

MEDICINĂ SPORTIVĂ

FENOMENUL DE LATERALITATE ÎN FOTBAL

Dr. GHEORGHE DUMITRU
Policlinica nr. 2—Constanța

Într-o lucrare precedentă (7), am încercat să atragem atenția tuturor celor ce activează în domeniul sportului, asupra fenomenului de lateralitate, fenomen prea puțin explorat pînă acum și care, o dată elucidat din punct de vedere neuro-morfo-funcțional, ar putea să deschidă noi orizonturi asupra însușirii și perfecționării tehnicii sportive de mare performanță. Practic, deși din punct de vedere performanțial motricitatea segmentelor corporale nu este în nici un alt domeniu de activitate umană atît de implicată ca în activitatea sportivă, cercetările ce și-au propus pînă acum explorarea acesteia din perspectiva lateralității și dominanței nu au pornit și n-au avut finalitate sportivă decît rareori. Iar atunci cînd aceasta s-a întîmplat totuși, discuțiile se refereau numai la membrele superioare, problema membrelor inferioare fiind expediată în cîteva rînduri cu caracter general.

Chiar dacă piciorul și performanțele lui nu devine decît în cîteva sporturi elementul condiționant al randamentului sportiv, prin faptul că fotbalul polarizează atîtea interese și pasiuni, că acest joc are cel mai redus grad de stereotipie și, deci, cea mai mare disponibilitate pentru înnoiri, pentru perfecționări tehnice nelimitate, considerăm că orice tentativă de a supune interesului cititorilor problemele motricității membrelor inferioare nu face decît să lărgească și mai mult sfera cunoștințelor despre capacitatea adaptativă a omului, despre infinita disponibilitate și propensiune a acestuia de a se perfecționa și a se depăși.

MATERIAL ȘI METODĂ

Lucrarea de față încearcă să se constituie într-o contribuție la explorarea lateralității membrelor inferioare, așa cum se manifestă acest fenomen în cazul celor care practică fotbalul de performanță. Pentru aceasta a fost luat în discuție un eșantion de 357 fotbaliști din județul CONSTANȚA, eșantion constituit aleatoriu dar care datorită faptului că include sportivi din diverse eșaloane, de diferite vîrste și care acționează pe diverse posturi, îndeplinește condițiile de reprezentativitate.

Într-un prim moment, vom încerca să analizăm situația lateralității preferențiale a membrelor inferioare la fotbaliști, așa cum este ea percepută și afirmată de către aceștia, asupra valorii și interpretării testelor utilizate.

Cu ocazia unui examen medico-sportiv periodic, efectuat în preambulul returului campionatului 1984—1985, un număr de 357 de fotbaliști au fost chestionați asupra utilizării picioarelor în activitatea din teren. Luîndu-se în considerație cele afirmate de fiecare, s-a făcut o împărțire a subiecților după piciorul cu care lovea mingea. La întrebarea „cu care picior dai în minge?" se răspundea fie prin numirea unuia dintre membre, fie prin cuvintele „cu amîndouă". În acest din urmă caz se insista cu întrebarea : „totuși, cu care lovești mai bine, mai exact?". Acești subiecți au fost considerați a avea „preferință" mixtă, cu dominanță stîngă sau dreaptă, după caz.

În cazul mîinilor se punea întrebarea cum ești la mînă : stîngaci sau dreptaci?", specificîndu-se că răspunsul nu trebuia să se refere la scris, ci la alte activități, cum ar fi : aruncarea unei pietre, pieptănatul, folosirea foarfecii, a ciocanului etc.

DISCUȚII

Tabelul 1 prezintă repartiția preferinței piciorului atît în funcție de postul din echipă, cît și în funcție de eșalonul în care sportivul își desfășura activitatea. Au fost cuprinși în studiu un număr diferit de jucători din fiecare post, procentul

Tabelul 1

Situația în funcție de preferința piciorului

Tipul de situație		Preferință constantă		Preferință mixtă, cu dominantă:		Număr subiecți	Ponderea față de întregeșantionul
		Stîngă	Dreaptă	Stîngă	Dreaptă		
Situația pe posturi, indiferent de eșalon	Portari	7 (18,9%)	27 (72,9%)	-	3 (8,1%)	37	10,3 %
	Fundași laterali	7 (9,5%)	58 (79,4%)	-	8 (10,9%)	73	20,4 %
	Fundași centrali	5 (9%)	42 (76,3%)	1 (1,8%)	7 (12,7%)	55	15,4 %
	Mijlocași	16 (16,1%)	67 (67,6%)	2 (2%)	14 (14%)	99	27,6 %
	Extreme	11 (20%)	35 (63,6%)	2 (3,6%)	7 (12,7%)	55	15,4 %
	Atacanți centrali	6 (15,7%)	27 (71%)	-	5 (13,1%)	38	10,6 %
Situația pe eșaloane, indiferent de post	Juniori	23 (19,3%)	84 (70,5%)	2 (1,6%)	10 (8,4%)	119	33,3 %
	Seniori județ	12 (13,7%)	68 (78,1%)	-	7 (8%)	87	24,3 %
	Seniori Div. C	15 (13%)	81 (70,4%)	-	19 (16,5%)	115	32,2 %
	Seniori Div. B	2 (5,5%)	23 (63,8%)	3 (8,3%)	8 (22,2%)	36	10 %
Situația generală indiferent de eșalon și post		52 (14,5%)	256 (71,7%)	5 (1,4%)	44 (12,3%)	357	100 %

variind de la 10,3%, cît reprezentau portarii, la 27,6%, cît constituiau mijlocașii (tabelul 1).

Se constată că, pentru fiecare post, preferința cea mai frecventă este cea „constant dreaptă" — cum era și de așteptat — cu un minimum de 63,6% în rîndul extremelor și un maxim de 79,4%, printre fundașii laterali. Așadar, se pare că între aceste două posturi care presupun cam în aceeași măsură acționarea preponderentă pe una dintre laturile terenului, postul de fundaș lateral stîng este mai frecvent încredințat unor jucători dreptaci decît postul de extremă stîngă. Reversul este și el evident; frecvența cea mai mare a „stîngacilor constanți" apare printre extreme (20%) adăugîndu-i și pe „micștii cu dominanță stîngă" rezultă o frecvență a stîngacilor de 23,6% — pe cînd cea mai mică (9%), printre fundașii centrali.

Discutînd situația preferinței mixte, ideală pentru fotbal, chiar dacă totdeauna se caracterizează printr-o oarecare dominanță a unuia dintre picioare, se vede că frecvența cea mai mare a acestui tip de jucător se înregistrează în rîndurile mijlocașilor (16,1%), ceea ce ne face să ne gîndim mai curînd la rolul „formativ" al acestui post în sensul ambipedestriei decît la o distribuire inițială, premeditată, la mijlocul echipei, a jucătorilor cu astfel de valențe. Se pare că, datorită faptului că situațiile presante de joc apar cu o frecvență mai redusă în cazul acestui post, jucătorul își permite mai adesea să recurgă și la piciorul neîndemînatic și, ca urmare, cu vremea, capătă oarecare încredere în el.

Preferința pentru picioare la nivelul diverselor eșaloane fotbalistice poate constitui un interesant subiect de discuție și de aceea am considerat necesar să întocmim și o astfel de situație (jumătatea inferioară a tabelului 1). Și aici se

constată cele mai mari frecvenţe tot pentru „preferinţa constant dreaptă", cu un maxim de 78,1% printre seniorii din campionatul judeţean şi un minim de 63,8% printre divizionarii B. Interesant de remarcat ni se pare identitatea dintre frecvenţa acestui tip de jucător în rîndurile juniorilor şi ale seniorilor divizionari C, 70,5%, respectiv, 70,4%, semnificativă cu atît mai mult cu cît şi eşantioanele respective au fost aproximativ egale (119 juniori şi 115 seniori div. C). Putem spune deci că seniorii dn campionatul judeţean sînt cei mai „rudimentari" în ce priveşte folosirea picioarelor pentru acţionarea asupra mingii, lucru normal dacă ne gîndim că, aşa cum am arătat şi într-o lucrare precedentă (8), ei au cea mai mică vechime în fotbal şi dacă analizăm cu sinceritate modul de instruire la vîrsta copiilor şi juniorilor. Pentru că este clară filiera : prin forţa lucrurilor, datorită faptului că există un număr cvasiegal de echipe de juniori şi seniori, se ajunge ca, la vîrsta senioratului, cei mai talentaţi juniori să treacă la echipele divizionare, o parte să întrerupă fotbalul şi foarte puţini din cei ce au avut un adevărat juniorat, să activeze în campionatul judeţean unde, destul de frecvent jucătorii încep să practice în mod organizat fotbalul, la vîrsta de 17—18 ani, uneori şi mai tîrziu, după armată. În acest caz nu ne putem aştepta ca echipele din campionatul judeţean să constituie o resursă de jucători pentru echipele divizionare, decît cu totul întîmplător.

În ce priveşte frecvenţa stîngacilor constanţi, cifra cea mai mare se înregistrează în rîndul juniorilor (19,3%), iar dacă-i adăugăm şi pe cei 2 juniori cu „preferinţă mixtă şi dominanţă stîngă", frecvenţa celor cu disponibilităţi către utilizarea preferenţială a piciorului stîng ajunge la 21%.

Aşadar şi în cazul picioarelor, tendinţa către utilizarea membrului inferior drept devine tot mai evidentă cu apropierea de condiţia adultului, în ciuda faptului că, în acest caz, nu poate fi vorba de vreo constrîngere socială, cum este cazul mîinii. Această tendinţă către dreapta constituie un argument în favoarea teoriilor genetice ale lateralităţii, ce susţin preponderenţa unor factori înnăscuţi ; în definirea lateralităţii adultului influenţa acţiunii lor depăşind-o pe cea a ambianţei sociale care, deşi manifestă, nu poate inversa în totalitate laterotipul individului.

Într-o serie de lucrări (1, 2, 3, 4, 5), ANNETT fundamentează şi verifică (prin aplicarea ei atît la eşantioane populaţionale proprii cît şi la eşantioanele altor autori) o teorie a acestei tendinţe (orientări) către dreapta, numită „RIGHT SHIFT THEORY", postulînd existenţa unui „factor de organizare emisferică stîngă a limbajului", de fapt o genă rs + (right shift +), care facilitează dezvoltarea limbajului în emisfera stîngă şi, a unui uşor avantaj pentru mîna dreaptă. În absenţa acestui factor numai întîmplarea (hazardul) decide tendinţa către vreuna dintre părţi şi, în astfel de cazuri, constrîngerile externe, sociale, devin mai eficiente. (Facem aici menţiunea că ANNETT, dar nu numai el, se referă exclusiv la mînă).

Lucrurile nu trebuie însă înţelese în mod dogmatic, exclusivist. Acelaşi autor dovedeşte statistic că gena rs+ nu determină dreptăcia, ci doar deplasează şansa distribuţiei către dreapta, adică creşte probabilitatea unei îndemînări mai bune a mîinii, ochiului sau piciorului de partea dreaptă.

O coordonată importantă a „teoriei rs+" o constituie şi afirmarea existenţei unui continuum al amestecului de preferinţe ale membrelor, pornind de la preferinţa exclusivă pentru mîna dreaptă, apropiindu-se gradat de „preferinţa mixtă" propriu-zisă++ (ambidextrie, situaţie în care diferenţa dintre îndemînările celor două mîini este zero), trecînd printr-o preponderenţă stîngă şi ajungînd la preferinţa eclusivă pentru mîna stîngă. Aceasta explică de fapt, măcar în parte frecvenţele diferite ale stîngacilor şi dreptacilor în diverse studii, ele depinzînd de criteriile şi testele utilizate pentru definirea lateralităţii, subiecţilor, de numărul acestora şi de rigurozitatea sau largheţea calificativelor manipulate. În cazul nostru, deci referindu-ne la picioare, am găsit, pentru întregul eşantion studiat, o proporţie aproape egală a celor cu preferinţă constant stîngă şi a celor cu preferinţă mixtă.

Frecvent, în studiile dedicate lateralităţii membrelor, se pune problema omogenităţii mînă-picior, adică a situaţiilor în care subiectul este la mînă, să spunem, dreptaci, iar la picior tot dreptaci ; acelaşi lucru şi pentru partea stîngă. Problema se poate pune luînd în consideraţie şi preferinţa pentru ochi (mai frecvent), şi chiar cea pentru urechi, cercetată mai rar. În general în astfel de studii, se recurge la categorisiri certe ale preferinţei, neacceptîndu-se situaţia de „preferinţă mixtă". PORAC şi COREN, citaţi de VANDEN-ABEELE (10), într-un studiu

++ varietatea „mixt" a fost definită de GILLES, McSWEENY şi ZANGWILL în 1960, ei susţinînd că mixtul nu este un simplu stîngaci comutat cum se credea,

Tabelul 2

Preferința piciorului	Constantă					Mixtă, cu dominantă dreaptă sau stîngă				Total
Relația picior - mînă	Dr. -dr.	Dr. -stg.	Stg. -dr.	Stg. -stg.	Total	Dr^{++} -dr.	Stg^{++} -dr.	Dr^{++} -stg.	Total	
Număr subiecți	251	5	28	24	308	43	5	1	49	357
%	70,3	1,4	7,8	6,7	86,2	12	1,4	0,2	13,8	100

pe mai multe mii de indivizi, deduc că numărul celor cu preferință laterală omogenă dreaptă (ochi-mîna-picior) nu poate depăși 56%, cel al omogenilor stîngi fiind de 13%, iar restul de 31% afișînd un profil eterogen. AZÉMAR (6), atunci cînd se referă la omogenitatea picior-mînă, găsește următoarele frecvențe : Dr—Dr = 88,6%, Dr—Stg = 3,2%, Stg—Dr = 5,3% ; Stg—Stg = 2,9%. În sfîrșit, MERRELL (1957), citat de ANNETT (2), a găsit situațiile în care subiecții erau la mînă într-un fel și la picior în alt fel, cu o frecvență de 29,3%.

Noi, utilizînd și calificativul de „preferință mixtă" cu dominanță dreaptă sau stîngă, găsim frecvențele din tabelul 2.

Deoarece studiul nostru este efectuat pe o populație de fotbaliști, primul indicativ al asociației se referă la picior, astfel că Dr—Stg înseamnă la picior dreptaci și la Mînă stîngaci. De fapt și în expunerea datelor lui AZÉMAR am procedat la fel.

Se vede că preferința constantă, atît pentru mînă cît și pentru picior, se întîlnește în 86,2% din cazuri, restul de cazuri prezentînd o preferință mixtă, fie la picior fie la mînă. Nu s-a întîlnit nici un caz la care atît piciorul cît și mîna să prezinte o preferință mixtă, și asta probabil și datorită faptului că, pentru mîini subiecțiii sînt mai clar lateralizați, ei putînd mai cu precizie afirma preferința pentru una dintre ele. De asemenea nu s-a înregistrat nici un caz la care piciorul să prezinte o preferință mixtă cu dominanță stîngă, iar mîna preferată să fie tot cea stîngă.

Așadar cele mai frecvente cazuri (70,3%), au fost cele Dr—Dr, urmate de Dr^{++}—Dr (Dr^{++} = preferință mixtă cu dominanță dreaptă), cu o frecvență de 12%. Dacă le însumăm, considerînd că — într-o modalitate de abordare tranșantă a lateralității piciorului — aceste subgrupe ar constitui un singur grup, frecvența globală devine 82,3%, evident mai mică decît cea găsită de AZÉMAR (88,6%), pe o populație de nefotbaliști incluzînd și subiecți de sex feminin. (Se menționează de altfel, frecvent, de către majoritatea autorilor, că cel puțin pentru mînă, se manifestă o tendință mai evidentă către dreapta la femei, față de bărbați).

Frecvența laterotipului Dr—Stg este 1,4%. Adunînd această cifră cu 0,2% (frecvența Dr^{++}—Stg), rezultă o frecvență de 1,6% pentru cei dreptaci la picior și stîngaci la mînă, valoare pe jumătate doar față de cea găsită de către AZÉMAR (3,2%) pentru astfel de situații. În schimb laterotipul Stg—Dr apare cu o frecvență de 7,8% ; plus Stg^{++}—Dr (1,4%), rezultă o cifră de 9,2%, față de 5,3% la AZÉMAR. În sfîrșit Stg—Stg cu 6,7%, îl depășește și el clar pe cel constatat de către autorul citat : 2,9%.

Constatăm așadar o crescută frecvență a indivizilor cu preferință podală stîngă, în comparație cu o populație de nefotbaliști, ceea ce poate constitui atît un suport cît și o verificare a unei idei sugerate de noi într-un studiu precedent (9), potrivit căreia stîngacii — datorită unor avantaje pe care le au față de dreptaci — sînt de căutat în fotbal.

Din frecvențele menționate mai sus se pare că, pentru fotbal, se realizează spontan o selecție mai bogată a stîngacilor de vreme ce, neconsiderînd decît situația piciorului, din 357 fotbaliști 57, adică 15,9%, dovedesc o preferință pentru piciorul stîng, în timp ce în eșantionul lui AZÉMAR această preferință apare doar la 8,2% dintre subiecți.

În sfîrșit, comparînd cifrele găsite de noi cu cele ale lui MERRELL, citat mai sus, discordanța mînă—picior apare în cazul nostru cu o frecvență de doar 11,8%, față de 29,3%. Întrucît frecvența dreptacilor omogeni, în cazul nostru, este mai mică decît de obicei, rezultă și din această perspectivă că frecvența laterotipului sinistrofil printre fotbaliști este mai mare.

CONCLUZII .

În urma analizării datelor referitoare la preferința manuală și podală a fotbaliștilor — preferință considerată pe baza chestionării subiecților — și a comparării lor cu alte date din literatură, se desprind următoarele concluzii :

1). Lateralitatea picioarelor în general, cu referire la fotbaliști în special, se pare că nu a constituit un subiect incitant pentru cercetători, de vreme ce, în urma consultării de către noi a unei bogate bibliografii nu am întîlnit nici o lucrare dedicată exclusiv acestei teme, ci doar referiri fragmentare la ea.

2). Frecvența jucătorilor exclusiv dreptaci la picior este cu atît mai mare cu cît nivelul de practicare a fotbalului este mai jos situat, aceasta mergînd, de obicei, mînă în mînă cu un bagaj tehnic mai limitat și, deci, cu perspective reduse de perfecționare. Se pare deci că acțiunile de selecție a jucătorilor ce activează în campionatele județene sînt mai puțin promițătoare decît se crede și că cea mai logică politică pentru asigurarea unui număr mare de jucători valoroși din punct de vedere tehnic este aceea ce presupune existența unui număr mult mai mare de echipe de copii și juniori cărora să li se asigure o instruire fotbalistică de cea mai înaltă calitate.

3). O parte dintre datele prezentului studiu constituie argumente în sprijinul teoriilor genetice ale lateralității, dar problema explicației cauzale a acestui fenomen este departe de a fi soluționată definitiv.

4). Din comparația cu datele altor studii care se referă, pe lîngă mînă, și la picior, se pare că, printre fotbaliști — probabil mai mult ca urmare a efectului unei „legi a reușitei“ (stîngacii manifestîndu-se mai eficient în fotbal) — se înregistrează un număr mai mare de subiecți cu laterotip stîng.

BIBLIOGRAFIE

1). ANNETT, M., Which theory fails ? A reply to McMANUS. BRIT. J. of PSYCHOL. 76, 1985, 17—29.

2). ANNETT, M., The distribution of manual asymmetry. BRITISH JOURNAL of PSYCOLOGY, 63, 1972, 343—358.

3). ANNETT, M., The binomial distribution of right, mixed and left handedness. The QUARTERLY JOURNAL of EXPERIMENTAL PSYCHOLOGY, 19, Part 4, 1967, 327—333.

4). ANNETT, M., A single gene explanation of right and left handedness, The human handedness right shift factor behares like a single gene). Lancester Polytechnic, Coventry, 1978.

5). ANNETT, M., The genetics of handedness. TRENDS in NEUROSCIENCES, 4, 1981, 256—258.

6). AZÉMAR, G., Sport et latéralité ; les asymétries fonctionnelles. 2e édition, Paris, Edition Univeritaires, 1970, 171 p.

7). DUMITRU, GH., Lateralitatea, ambilateralitatea și performanțele omului. Aplicații și adaptări la domeniul sportului. EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT, 39, nr. 2, 1986, 53—59.

8) DUMITRU, GH., Capacitatea aerobă de efort și dezvoltarea fizică a fotbaliștilor. EDUCAȚIE FIZICĂ și SPORT, 39, nr. 5, 1986, 47—56.

9). DUMITRU, GH., Studiu preliminar privind evaluarea indirectă a lateralității și îndemînării la fotbaliști și nefotbaliști în vîrstă de 11—14 ani, și fotbaliști în vîrstă de 16—18 ani. (în curs de publicare).

10). VANDEN-ABEELE, j., Y a-t-il un hémicorps droit et un hémicorps gauche ? 1. Les asymetries motrices des membres. L'UNION MÉDICALE DU CANADA, 109, Décembre, 1980, 1689—93.

GH. DUMITRU : The Phenomenon of Laterals in Footbal Playing

This article contributes to the exploration of the lower limbs' laterals, with stress laid on the problem in terms of high performance football players. The author based his study on a sample of 357 heterogeneous football players in the county of Constanța.

The author questioned 357 football players on the practical usefulness of the activity of the legs in the field. For instance the question : „Which of the legs kicks the ball ?" was answered by either the right or the left leg or by both legs.

As was to be expected, the sportsmen showed preference for the right leg (with a minimum of 63.6 per cent among outside forwards and a minimum of 79.4 per cent among lateral backs).

As for the ideal preference for both legs, it was the half backs who showed the greatest preference for this alternative. This poses the problem of making the most of this valence in training.

The highest preference for the left leg was among juniors (19.3 per cent).

The problem of laterals-right leg and hand, or vice versa — left leg and hand, is most important. It should be correlated to the eyes and ears. This is how the problem is taken into consideration in this study.

GH. DUMITRU : Le phénomène de la latéralité au football

L'ouvrage est une contribution à l'exploration de la latéralité des membres inférieurs — un phénomène qui se manifeste dans le cas des footballeurs de performance. On a entrepris une discussion avec 357 footballeurs du district Constanța ; cet échantillon, hétérogène, comprenait des sportifs de diverses formations sportives, d'âge varié et qui actionnaient sur divers postes du jeu de football.

On a questionné ces 357 footballeurs sur l'utilisation des pieds dans leur activité sur le terrain ; à la question : „de quel pied jouez-vous ?" la réponse était : „du droit" ou „du gauche" ou „des deux".

On a constaté qu'à chaque poste, la préférence la plus fréquente était celle du pied droit — ce qui était à prévoir d'ailleurs —, avec un minimum de 63,6% des ailiers et un maximum de 79,4% des arrières latéraux.

En discutant à situation de la préférence mixte, idéale pour le football, on a enregistré la fréquence la plus élevée parmi les demi-ailes (16,1%), ce qui nous fait penser au rôle de l'entraînement des joueurs disposant de ce genre de qualité.

En ce qui concerne la fréquence des gauchers, le chiffre le plus important est enregistré dans le cadre des juniors (19,3%).

La latéralité des membres — main et pied droitiers — ou inversement — main et pied gauchers — est la plus fréquente ; le problème se pose pour les yeux et les oreilles. L'étude est consacrée maintenant à ce problème.

ÎN ATENȚIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacție recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerare următoarele :

— articolele trimise pentru publicare trebuie să fie scrise la mașină, la două rînduri. Ele nu vor depăși 10 pagini pentru cele de cercetare științifică și 15 pagini pentru cele ce tratează probleme generale :

— lucrările de cercetare științifică vor fi redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părți :

a. *introducerea* — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor care tratează diferite aspecte ale problemei cercetate ;

b. *material și metodă* — descrierea caracteristicilor subiecților studiați, condițiile de lucru, aparatura și metodica utilizată ;

c. *rezultatele* — descrierea sau menționarea sub formă de tabele sau grafice a rezultatelor obținute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul științific al lucrării ;

d. *discutarea rezultatelor* — compararea rezultatelor proprii cu cele obținute de alți autori. explicarea și interpretarea fenomenelor ;

e. *bibliografia* — lucrările consultate pentru elaborarea lucrării respective. Numele autorilor citați vor fi urmate de o paranteză în care se va trece numărul corespunzător lucrării respective din bibliografie. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie,în ordine, următoarele : numele autorului, titlul lucrării consultate, titlul periodicului, locul apariției, anul, numărul și pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărți se vor menționa : numele autorului titlul cărții, numărul ediției, numele editurii, locul și anul apariției, pagina.

Rugăm pe această cale pe toți autorii să indice. cu maximum de precizie, locul de muncă și funcția pe care o îndeplinesc, adresa exactă și numărul de telefon unde pot fi găsiți.

Răspunderea pentru conținutul științific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie

INHALTSVERZEICHNIS

* * *: Der 23. August, der nationale Feiertag des rumänischen Volkes 1

N. VIERU: Einige Merkmale und Anforderungen des Hochleistungssportes 3

THEORIE-STUDIEN-FORSCHUNGEN

OV. MUNTEANU: Das Schwergewicht der Trainingsfaktoren und das Verhältnis zwischen Volumen, Intesität und Densität in der Ausbildung der Boxer 8

N. G. OPRIȘAN: Einige Vorschläge und Regeln über die Tätigkeit der Wassersportler . . . 17

GEORGETA ILLI, AD. GAGEA: Bezugswerte des klino-orthostatischen Herzreflexes . . . 23

TECHNIK-METHODIK-TRAINING

GH. NEȚA: Hauptorientierungen und — konzepte in der Ausbildung der Faussballspieler . . 28

D. T. IONESCU: Der Spieler und die Rolle der individuellen Handlungen im Rugby . . . 32

H. GIURGIU: Unerlässliche Fähigkeiten der Leistungsbasketballspieler 37

A. MURARU: Die taktische Ausbildung im Judosport (I) . . 42

V. GHENADI u. Mitarbeiter: Implikationen der Spielstruktur in der Unterrichtung der Anfängergruppen im Voleyball (II) 52

SPORTMEDIZIN

GH. DUMITRU: Das Lateralitätsphänomen im Fussball . . 59

СОДЕРЖАНИЕ

. *: 23 Августа — национальный праздник румынского народа . . 1

Н. ВИЕРУ: Некоторые особенности и требования спорта высших достижений 3

ТЕОРИЯ – ИССЗЕДОВАНИЯ

ОВ. МУНТЯНУ: Значение факторов тренировок и соотношение между объемом, интенсивностью и плотностью в подготовке боксеров 8

Н.Г. ОПРИШАН; Некоторые рекомендации и правила по занятию водными видами спорта 17

ДЖОРДЖЕТА ИЛЛИ, АД. ГАДЖА Исходные значения сердечного клино-ортостатического рефлекса 23

ТЕХНИКА – МЕТОДИКА – ТРЕНИРОВКА

Г. НЕЦА: Главные направления и концепты в подготовке футболистов 28

Д. Т. ИОНЕСКУ: Игрок и роль личных действий в регби 32

Х. ДЖУРДЖУ: Способности, необходимые баскетбалистам высших достижений 37

А. МУРАРУ: Тактическая подготовка в борьбе дзю-до (I) . . . 42

В. ГЕНАДИ и сотрудники: Последствия структуры игры в обучении групп начинающих по волейболу . . . . (II) 52

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

Г. ДУМИТРУ: Явление латеральности в футболе 59

I. P. Informația c. 1436

41 404

Lei 10

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

SZEMLÉZVE
TESTNEVELÉSI KÖZPONTI

9
1987

Hagi deschide scorul în partida Steaua—M.T.K. Budapesta (4—0) în primul tur al Cupei Campionilor Europeni la fotbal.

EFS

Proletari din toate țările, uniți-vă!

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

ANUL XL, NR. 9, SEPTEMBRIE, 1987

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

COLABORATORI PERMANENȚI:

Tiberiu ARDELEAN, Lazăr BAROGA, Efrem CHERTEȘ, Valentin CONSTANDACHE, Ioan DRĂGAN, Carmen DUMITRU, Mihai EPURAN, Elena FIREA, Adrian GAGEA, Ioan KUNST-GHERMĂNESCU, Maria LOGIN, Alexe NICU, Gabriel POPESCU, Corneliu RĂDUȚ, Eugen SCARLAT, Claudia SIMIONESCU, Leon TEODORESCU

Redacția : Str. Vasile Conta 16 București, Căsuța poștală nr. 21—1 Telefon : 11 04 28. Costul unui abonament pe un an, lei 120. Abonamentele pentru străinătate, prin „ROMPRESCILATELIA" — Serviciul export-import presă. Calea Griviței 64—66 P.O.B. — 12—201. Telex 10376 prsfir București

CUPRINS

* * * : Editorial 1

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

M. ALEXEI : Dirijarea antrenamentului sportiv prin elaborarea de tempouri de alergare pe calculator 3

N. LENGHEL : Studiul cauzelor apariției accidentelor la lupte și mijloace de prevenire și recuperare a sportivilor (VI) . . 9

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

A. SAVA : Sugestii privind perfecționarea sistemului unitar de verificare și apreciere a nivelului de pregătire fizică și sportivă a elevilor 15

A. DUCA : Implicarea evaluării în realizarea obiectivelor instructiv-educative 19

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

V. GHENADI și colab. : Implicațiile structurii jocului în instruirea grupelor de începători la volei 25

V. CÎRLIGELU : Orientări și concepte moderne în pregătirea jucătorilor de rugby 30

A. MURARU : Pregătirea tactică în judo (II) 36

M. STAN : Criterii de selecție în tir 45

E. IGNAT : Stretchingul, mijloc eficient de pregătire a sportivilor de performanță 54

MEDICINĂ SPORTIVĂ

GH. DUMITRU : Este posibilă determinarea indirectă, neinvazivă a pragului anaerob ? . . 59

OPINII — CONSULTAȚII

I. VINTILĂ : Jurnal de antrenor 63

PUTERNICĂ AFIRMARE A DEMOCRAȚIEI MUNCITOREȘTI REVOLUȚIONARE, A SPIRITULUI MILITANT ÎN ACTIVITATEA POLITICO—IDEOLOGICĂ ȘI CULTURAL—EDUCATIVĂ

Eveniment de o deosebită însemnătate în viața spirituală a țării, în evoluția societății noastre socialiste, prilej de analiză temeinică, responsabilă a realizărilor obținute și de fixare a unor noi obiective specifice, în consens cu stadiul actual al dezvoltării țării în toate domeniile, Congresul al III-lea al educației politice și culturii socialiste, care și-a desfășurat lucrările în Capitala patriei la finele celei de a doua decade a lunii august, s-a constituit într-un grandios forum al activității politico-ideologice și cultural-educative din România socialistă, al spiritualității românești, expresie grăitoare a făuririi, sub înțeleapta conducere a partidului, a unei civilizații materiale și spirituale superioare, a afirmării cu putere în viață a democrației muncitorești revoluționare, proces amplu și complex care încorporează ca pe o componentă esențială formarea omului nou, cu o conștiință înaintată, cu un larg orizont de cunoaștere, constructor activ, demn și luminat al destinului socialist și comunist al patriei.

Parte integrantă a sistemului democrației noastre revoluționare, conceput și pus în operă din inițiativa și cu contribuția determinantă a tovarășului NICOLAE CEAUȘESCU, secretarul general al partidului, președintele Republicii, instituționalizarea acestui forum larg-reprezentativ al spiritualității din România socialistă exprimă în mod pregnant preocuparea, devenită programatică, a partidului nostru de a asigura dezbaterea, cu o largă participare populară, a tuturor problemelor care privesc formarea conștiinței socialiste afirmarea valorilor morale și spirituale ale societății contemporane. În concepția partidului nostru educația politică și cultura socialistă reprezintă, în inseparabila lor unitate, o componentă esențială și un factor de primă importanță în opera de transformare revoluționară a societății, de edificare a noii civilizații socialiste. Un fapt care se cere subliniat cu precădere este acela că activitatea politico-ideologică și cultural-educativă nu constituie apanajul doar a unei categorii limitate de „educatori", ci ea implică, ca o stringentă necesitate, integrarea în acest proces continuu de modelare a conștiințelor a unor mase largi de oameni ai muncii, practic a întregului nostru popor.

În conștiința participanților la marele forum al educației politice și culturii socialiste, a noastră a tuturor, s-a întipărit cu putere magistrala cuvîntare rostită de la înalta tribună a Conferinței de către tovarășul Nicolae Ceaușescu, document de o inestimabilă valoare ideologică și politică, teoretică și practică, ce înfățișează, pe baza unei profunde și temeinice analize, marile mutații revoluționare ce au avut loc în societatea românească, pe baza cerințelor și exigențelor noii etape de dezvoltare socialistă a României, obiectivele și orientările fundamentale pentru ridicarea la un nivel mereu mai înalt a activității politico-ideologice, de dezvoltare a conștiinței socialiste de formare a omului nou, înaintat, de înflorire și înnobilare spirituală a vieții întregului nostru popor. Însușindu-și în deplină umanitate tezele, ideile și orientările cuprinse în această strălucită cuvîntare, marele forum a adoptat-o drept program de muncă și acțiune al întregii activități de educație socialistă a maselor, de creștere continuă a nivelului politic, ideologic și cultural al tuturor membrilor societății, de sporire a contribuției muncii politico-educative la dezvoltarea generală economico-socială a țării, la înfăptuirea programului partidului de făurire a societății socialiste multilateral dezvoltate și înaintare a României spre comunism, la accelerarea progresului general al țării.

Exprimînd voința întregului popor, participanții la Congres au dat o înaltă apreciere rolului determinant al tovarășului Nicolae Ceausescu, erou între eroii neamului, ctitorul României socialiste moderne, în stabilirea, pe baze profund științifice, a concepției de largă perspectivă privind edificarea societății multilateral dezvoltate și înaintarea României spre comunism.

Educație fizică și sport, nr. 9, 1987, pag. 1

În același timp, au fost exprimate deosebita stimă și prețuire față de tovarășa Elena Ceaușescu, eminentă personalitate politică, om de știință de largă recunoaștere internațională, pentru contribuția de mare însemnătate pe care o aduce la transpunerea în viață a politicii partidului și statului, la dezvoltarea științei, învățămîntului și culturii, factori de prim-ordin ai progresului neîntrerupt al patriei, la afirmarea plenară a spiritualității românești.

Strălucita cuvîntare a tovarășului Nicolae Ceaușescu, amplu dezbătută de toți participanții la Congres, lucrările marelui forum în plen și pe secțiuni, purtînd un pronunțat caracter de lucru, au demonstrat cu forța probatorie a faptelor că, după cel de-al IX-lea Congres al partidului, punînd în operă gîndirea profund novatoare a tovarășului Nicolae Ceaușescu, adecvîndu-și, pe această bază, întreaga strategie și tactică la condițiile și tradițiile ce ne sînt proprii, partidul a elaborat și aplică un complex de măsuri și soluții originale de mare eficiență, care dau relief și substanță întregii noastre politici interne și externe. Contextul generos în care trăim și muncim se dovedește deosebit de favorabil dezvoltării și modernizării forțelor de producție, perfecționării relațiilor de producție și sociale, înfloririi învățămîntului, științei și culturii, creșterii calității vieții, înfloririi multilaterale a personalității umane.

Relevînd marile realizări obținute de poporul nostru, sub conducerea partidului, punînd în evidență munca plină de devotament pe care o desfășoară, cu răspundere și abnegație, miile de activiști culturali din întreprinderi și instituții, tovarășul Nicolae Ceaușescu a subliniat că, totuși, în domeniul ideologic, al educației și culturii există o anumită rămînere în urmă față de dezvoltarea rapidă și puternică a bazei tehnico-materiale. Ținînd seama de acest adevăr, însușindu-și îndemnul de a milita fără abatere pentru înlăturarea lipsurilor ce se mai fac simțite, a manifestărilor de inerție, de formalism, Congresul a luat în dezbatere un complex de măsuri menite să aducă în acest domeniu revirimentul așteptat, să dea un nou și puternic impuls activității politico-ideologice, să stimuleze pe creatorii de artă, pe maeștrii scrisului, pe toți cei care, într-un fel sau altul, pot contribui la creșterea tezaurului spiritualității naționale, la înavuțirea lui cu valorile politice, morale și etice din care ne facem ideal și crez.

Așa cum sublinia tovarășa academician doctor inginer Elena Ceaușescu, în cuvîntarea rostită la încheierea lucrărilor Congresului, în centrul activității politico-educative trebuie să stea realizarea obiectivului privind trecerea României la un nou stadiu de dezvoltare, creșterea intensivă a producției, noua revoluție tehnico-științifică și noua revoluție agrară, realizarea unei profunde revoluții în însuși modul de a gîndi și acționa al poporului nostru. Eficiența muncii politico-educative nu poate fi judecată și apreciată decît în relație directă cu rezultatele concrete dobîndite în producția materială și spirituală.

În importanta activitate de formare a omului nou, a unei tinereți viguroase și sănătoase, un rol însemnat revine și activităților sportive, de masă și de performanță, menite să formeze nu numai performeri de frunte într-o ramură sportivă sau alta, ci și conștiințe înaintate, caractere ferme, decise. Mobilizați de prețioasele orientări și indicații ale secretarului general al partidului nostru, hotărîți să transpună în viață importantele documente adoptate de cel de-al III-lea Congres al educației politice și culturii socialiste, sportivii, tehnicienii, întregul activ al mișcării sportive se angajează să-și îndeplinească cu devotament și profesionalitate, cu maximă răspundere, sarcinile încredințate de partid, militînd neobosit pentru afirmarea tot mai puternică a mișcării sportive în viața societății noastre, pentru creșterea aportului ei la întărirea stării de sănătate și vigorii națiunii, pentru continua ridicare a nivelului performanțelor sportivilor români și realizarea unor succese de prestigiu în marile competiții internaționale.

DIRIJAREA ANTRENAMENTULUI SPORTIV PRIN ELABORAREA DE TEMPOURI DE ALERGARE PE CALCULATOR

Lector univ. MIRCEA ALEXEI
Universitatea „Babeș—Bolyai" Cluj—Napoca

1. INTRODUCERE

Procesul de antrenament se poate reprezenta ca un **sistem cibernetic de comandă, control și reglare** în care **antrenorul transmite sportivilor informații** formulate sub forma unor cerințe privind execuția acțiunilor motrice specifice fiecărei ramuri sportive **și recepționează, pe baza unui mecanism de conexiune inversă (feed-back), modul de execuție a acestora.**

Informațiile de intrare (input) sînt analizate continuu, printr-o raportare la modelul propus prin comanda de execuție (output) și, în funcție de nivelul de realizare a parametrilor de efort comandați, se vor transmite sportivilor noi informații, reglîndu-se astfel întregul sistem.

Acest dialog informațional antrenor — sportiv — antrenor continuă pe întreaga durată a procesului de pregătire și reprezintă pîrghia principală de dirijare a antrenamentului sportiv.

În cadrul procesului de antrenament la probele de alergări aceste informații se decodifică în tempouri de alergare pe diferite distanțe, număr de repetări și pauze de revenire pe care le comandă antrenorul în lecțiile de antrenament și le verifică prin măsurarea efortului.

Pentru a fi în măsură să dirijeze științific procesul de pregătire în probele de alergări, antrenorii trebuie să dispună de o vastă tabelă de tempouri care în funcție de posibilitățile maxime pe anumite distanțe să prezinte timpii de alergare cu intensități cuprinse între 99% și 65%. Astfel, pe baza acestor tabele, antrenorul va putea planifica diagrama tempourilor de alergare pe distanțele alese în pregătire, numărul de repetări și pauzele de revenire pe toată durata anului, în mod defalcat pe perioade, etape și cicluri săptămînale.

2. PROGRAM PENTRU DETERMINAREA TEMPOURILOR DE ALERGARE, A NUMĂRULUI DE REPETĂRI ȘI PAUZELOR DE REVENIRE

Dezvoltarea actuală a informaticii și a tehnicii de calcul din țara noastră este în măsură să pună la dispoziția celor interesați posibilitatea de a beneficia de aportul deosebit al calculatoarelor electronice în prelucrarea automată a unui volum foarte mare de date.

În acest sens, pentru a pune la dispoziția antrenorilor tabele de tempouri pentru distanțele cuprinse între 80 m și 1.000 m, redăm în continuare un program în limbaj BASIC sub sistemul de operare CP/M care va putea fi rulat pe microcalculatoarele românești M.18, Cub-01, Cub-Z, T.P.D. Junior etc.

3. MODUL DE UTILIZARE

Lansarea în execuție a programului va realiza calculele necesare, după care se listează la imprimantă valoarea tempourilor de alergare cuprinse între 100% și 65% din posibilități, pe distanțele de 80 m, 100 m, 120 m, 150 m, 200 m, 250 m, 300 m, 400 m, 500 m, 600 m, 800 m și 1 000 m, în paralel cu indicarea pentru fiecare lună de pregătire (etapă) a intensității de lucru, a numărului de repetări și pauzelor de revenire, conform tabelului alăturat.

În cadrul tabelelor de tempouri antrenorul va identifica, în funcție de valoarea maximă a performanței de realizat (100%), coloana de lucru (1—24) pentru distanțele de antrenament și concurs. În cadrul acestei coloane se vor citi timpii de alergare corspunzători intensității de lucru din fiecare lună (etapă de pregătire), corelîndu-se cu numărul de repetări și pauza de revenire.

Educație fizică și sport, nr. 9, 1987, pag. 3

CP/M Turbo Pascal Program Lister , Universitatea din Cluj-Napoca Page 1
Listing of : A:TEMPO.BAS

```
  1     1000 WIDTH LPRINT 255
  2     1010 DIM A(12,36),P(36),PR(25),B(36,25)
  3     1020 FOR I=1 TO 36
  4     1030 P(I)=101-I
  5     1040 NEXT I
  6     1050 FOR I=1 TO 12
  7     1060 READ PR(I)
  8     1070 NEXT I
  9     1080 DATA 80,100,120,150,200,250,300,400,500,600,800,1000
 10     1090 FOR I=1 TO 12
 11     1100 READ A(I,1)
 12     1110 NEXT I
 13     1120 DATA 8.4,10.2,12.2,15.6,20.8,27.0,34.0,47.0,1.03,1.19,1.46,2.23
 14     1130 I=1
 15     1140 ST=.1
 16     1150 FOR J=2 TO 36
 17     1160 A(I,J)=A(I,J-1)+ST
 18     1170 Z=A(I,J)-INT(A(I,J))
 19     1180 IF I<9 THEN GOTO 1220
 20     1190 IF Z<.6 THEN GOTO 1220
 21     1200 Z=Z-.6
 22     1210 A(I,J)=INT(A(I,J))+1+Z
 23     1220 NEXT J
 24     1230 I=I+1
 25     1240 IF I>=4 THEN ST=.2
 26     1250 IF I>6 THEN ST=.5
 27     1260 IF I>=9 THEN ST=.02
 28     1270 IF I<13 THEN GOTO 1150
 29     1280 FOR M=1 TO 12
 30     1290 LPRINT CHR$(12)
 31     1300 LPRINT:LPRINT:LPRINT
 32     1310 LPRINT "TEMPO - program pentru calculul tempourilor de alergare"
 33     1320 LPRINT "Autori : Mircea si Cosmin Alexei"
 34     1330 LPRINT:LPRINT:LPRINT
 35     1340 GOSUB 1670
 36     1350 LPRINT SPC(90),"Proba",PR(M)," m"
 37     1360 LPRINT:LPRINT:LPRINT
 38     1370 LPRINT "     %    ";
 39     1380 FOR I=1 TO 24
 40     1390 LPRINT USING "  ##    ";I;
 41     1400 NEXT I
 42     1410 LPRINT:LPRINT:LPRINT
 43     1420 FOR J=1 TO 24
 44     1430 B(1,J+1)=A(M,J)
```

```
1440 NEXT J
1450 FOR I=1 TO 36
1460 B(I,1)=P(I)
1470 NEXT I
1480 FOR I=2 TO 36
1490 FOR J=2 TO 25
1500 B(I,J)=B(1,1)*B(1,J)/B(I,1)
1510 IF M<9 THEN GOTO 1560
1520 X=B(I,J)-INT(B(I,J))
1530 IF X<.6 THEN GOTO 1560
1540 X=X-.6
1550 B(I,J)=INT(B(I,J))+1+X
1560 NEXT J
1570 NEXT I
1580 FOR I=1 TO 36
1590 LPRINT USING "  ###.#   ";B(I,1);
1600 FOR J=2 TO 25
1610 LPRINT USING " ##.##  ";B(I,J);
1620 NEXT J
1630 LPRINT
1640 NEXT I
1650 NEXT M
1660 END
1670 LPRINT " LUNILE ANULUI          ";
1680 LPRINT " Octombrie  Noiembrie  Decembrie  Ianuarie   Februarie
1690 LPRINT
1700 LPRINT " INTENSITATEA DE LUCRU ";
1710 LPRINT " 65 - 69%   70 - 74%   75 - 79%   80 - 84%   85 - 87%
1720 LPRINT
1730 LPRINT " NUMARUL DE REPETARI   ";
1740 LPRINT "  >= 15      13 - 15     10 - 12      8 - 9      6 - 7
1750 LPRINT
1760 LPRINT " PAUZA DE REVENIRE     ";
1770 LPRINT "  1 - 2'      2 - 3'      2 - 3'        3'        3 - 4'
1780 LPRINT:LPRINT
1790 RETURN
```

```
1690 LPRINT
1700 LPRINT " INTENSITATEA DE LUCRU ";
1710 LPRINT " Martie      Aprilie     Mai         Iunie    Iulie-August"
1720 LPRINT  80 - 84%   85 - 89%   90 - 93%   94 - 96%   97 - 99%"
1730 LPRINT " NUMARUL DE REPETARI
1740 LPRINT " 8 - 9       7 - 6      5 - 4       3 - 2      2 - 1"
1750 LPRINT
1760 LPRINT " PAUZA DE REVENIRE
1770 LPRINT "   3'          3'         3'         4 - 5'     4 - 5'"
1780 LPRINT:LPRINT
1790 RETURN
```

TEMPO - program pentru calculul tempourilor de alergare
Autori : Mircea și Cosmin Alexei

LUNILE ANULUI	Octombrie	Noiembrie	Decembrie	Ianuarie	Februarie	Martie	Aprilie
INTENSITATEA DE LUCRU	65 - 69%	70 - 74%	75 - 79%	80 - 84%	85 - 87%	80 - 84%	85 - 89
NUMARUL DE REPETARI	>= 15	13 - 15	10 - 12	8 - 9	6 - 7	8 - 9	7 - 6
PAUZA DE REVENIRE	1 - 2'	2 - 3'	2 - 3'	3'	3 - 4'	3'	3'

%	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
100.0	47.00	47.50	48.00	48.50	49.00	49.50	50.00	50.50	51.00	51.50	52.00
99.0	47.47	47.98	48.48	48.99	49.49	50.00	50.51	51.01	51.52	52.02	52.53
98.0	47.96	48.47	48.98	49.49	50.00	50.51	51.02	51.53	52.04	52.55	53.06
97.0	48.45	48.97	49.48	50.00	50.52	51.03	51.55	52.06	52.58	53.09	53.61
96.0	48.96	49.48	50.00	50.52	51.04	51.56	52.08	52.60	53.13	53.65	54.17
95.0	49.47	50.00	50.53	51.05	51.58	52.11	52.63	53.16	53.68	54.21	54.74
94.0	50.00	50.53	51.06	51.60	52.13	52.66	53.19	53.72	54.26	54.79	55.32
93.0	50.54	51.08	51.61	52.15	52.69	53.23	53.76	54.30	54.84	55.38	55.91
92.0	51.09	51.63	52.17	52.72	53.26	53.80	54.35	54.89	55.43	55.98	56.52
91.0	51.65	52.20	52.75	53.30	53.85	54.40	54.95	55.49	56.04	56.59	57.14
90.0	52.22	52.78	53.33	53.89	54.44	55.00	55.56	56.11	56.67	57.22	57.78
89.0	52.81	53.37	53.93	54.49	55.06	55.62	56.18	56.74	57.30	57.87	58.43
88.0	53.41	53.98	54.55	55.11	55.68	56.25	56.82	57.39	57.95	58.52	59.09
87.0	54.02	54.60	55.17	55.75	56.32	56.90	57.47	58.05	58.62	59.20	59.77
86.0	54.65	55.23	55.81	56.40	56.98	57.56	58.14	58.72	59.30	59.88	60.47
85.0	55.29	55.88	56.47	57.06	57.65	58.24	58.82	59.41	60.00	60.59	61.18
84.0	55.95	56.55	57.14	57.74	58.33	58.93	59.52	60.12	60.71	61.31	61.90
83.0	56.63	57.23	57.83	58.43	59.04	59.64	60.24	60.84	61.45	62.05	62.65
82.0	57.32	57.93	58.54	59.15	59.76	60.37	60.98	61.59	62.20	62.80	63.41
81.0	58.02	58.64	59.26	59.88	60.49	61.11	61.73	62.35	62.96	63.58	64.20
80.0	58.75	59.38	60.00	60.63	61.25	61.88	62.50	63.13	63.75	64.38	65.00
79.0	59.49	60.13	60.76	61.39	62.03	62.66	63.29	63.92	64.56	65.19	65.82
78.0	60.26	60.90	61.54	62.18	62.82	63.46	64.10	64.74	65.38	66.03	66.67
77.0	61.04	61.69	62.34	62.99	63.64	64.29	64.94	65.58	66.23	66.88	67.53
76.0	61.84	62.50	63.16	63.82	64.47	65.13	65.79	66.45	67.11	67.76	68.42
75.0	62.67	63.33	64.00	64.67	65.33	66.00	66.67	67.33	68.00	68.67	69.33
74.0	63.51	64.19	64.86	65.54	66.22	66.89	67.57	68.24	68.92	69.59	70.27
73.0	64.38	65.07	65.75	66.44	67.12	67.81	68.49	69.18	69.86	70.55	71.23
72.0	65.28	65.97	66.67	67.36	68.06	68.75	69.44	70.14	70.83	71.53	72.22
71.0	66.20	66.90	67.61	68.31	69.01	69.72	70.42	71.13	71.83	72.54	73,24
70.0	67.14	67.86	68.57	69.29	70.00	70.71	71.43	72.14	72.86	73.57	74.29
69.0	68.12	68.84	69.57	70.29	71.01	71.74	72.46	73.19	73.91	74.64	75.36
68.0	69.12	69.85	70.59	71.32	72.06	72.79	73.53	74.26	75.00	75.74	76.47
67.0	70.15	70.90	71.64	72.39	73.13	73.88	74.63	75.37	76.12	76.87	77.61
66.0	71.21	71.97	72.73	73.48	74.24	75.00	75.76	76.52	77.27	78.03	78,79
65.0	72.31	73.08	73.85	74.62	75.38	76.15	76.92	77.69	78.46	79.23	80.00

Mai	Iunie	Iulie-August
90 - 93%	94 - 96%	97 - 99%
5 - 4	3 - 2	2 - 1
3'	4 - 5'	4 - 5'

Proba 400 m

12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
52.50	53.00	53.50	54.00	54.50	55.00	55.50	56.00	56.50	57.00	57.50	58.00	58.50
53.03	53.54	54.04	54.55	55.05	55.56	56.06	56.57	57.07	57.58	58.08	58.59	59.09
53.57	54.08	54.59	55.10	55.61	56.12	56.63	57.14	57.65	58.16	58.67	59.18	59.69
54.12	54.64	55.15	55.67	56.19	56.70	57.22	57.73	58.25	58.76	59.28	59.79	60.31
54.69	55.21	55.73	56.25	56.77	57.29	57.81	58.33	58.85	59.38	59.90	60.42	60.94
55.26	55.79	56.32	56.84	57.37	57.89	58.42	58.95	59.47	60.00	60.53	61.05	61.58
55.85	56.38	56.91	57.45	57.98	58.51	59.04	59.57	60.11	60.64	61.17	61.70	62.23
56.45	56.99	57.53	58.06	58.60	59.14	59.68	60.22	60.75	61.29	61.83	62.37	62.90
57.07	57.61	58.15	58.70	59.24	59.78	60.33	60.87	61.41	61.96	62.50	63.04	63.59
57.69	58.24	58.79	59.34	59.89	60.44	60.99	61.54	62.09	62.64	63.19	63.74	64.29
58.33	58.89	59.44	60.00	60.56	61.11	61.67	62.22	62.78	63.33	63.89	64.44	65.00
58.99	59.55	60.11	60.67	61.24	61.80	62.36	62.92	63.48	64.04	64.61	65.17	65.73
59.66	60.23	60.80	61.36	61.93	62.50	63.07	63.64	64.20	64.77	65.34	65.91	66.48
60.34	60.92	61.49	62.07	62.64	63.22	63.79	64.37	64.94	65.52	66.09	66.67	67.24
61.05	61.63	62.21	62.79	63.37	63.95	64.53	65.12	65.70	66.28	66.86	67.44	68.02
61.76	62.35	62.94	63.53	64.12	64.71	65.29	65.88	66.47	67.06	67.65	68.24	68.82
62.50	63.10	63.69	64.29	64.88	65.48	66.07	66.67	67.26	67.86	68.45	69.05	69.64
63.25	63.86	64.46	65.06	65.66	66.27	66.87	67.47	68.07	68.67	69.28	69.88	70.49
64.02	64.63	65.24	65.85	66.46	67.07	67.68	68.29	68.90	69.51	70.12	70.73	71.34
64.81	65.43	66.05	66.67	67.28	67.90	68.52	69.14	69.75	70.37	70.99	71.60	72.22
65.63	66.25	66.88	67.50	68.13	68.75	69.38	70.00	70.63	71.25	71.88	72.50	73.13
66.46	67.09	67.72	68.35	68.99	69.62	70.25	70.89	71.52	72.15	72.78	73.42	74.05
67.31	67.95	68.59	69.23	69.87	70.51	71.15	71.79	72.44	73.08	73.72	74.36	75.00
68.18	68.83	69.48	70.13	70.78	71.43	72.08	72.73	73.38	74.03	74.68	75.32	75.97
69.08	69.74	70.39	71.05	71.71	72.37	73.03	73.68	74.34	75.00	75.66	76.32	76.97
70.00	70.67	71.33	72.00	72.67	73.33	74.00	74.67	75.33	76.00	76.67	77.33	78.00
70.95	71.62	72.30	72.97	73.65	74.32	75.00	75.68	76.35	77.03	77.70	78.38	79.05
71.92	72.60	73.29	73.97	74.66	75.34	76.03	76.71	77.40	78.08	78.77	79.45	80.14
72.92	73.61	74.31	75.00	75.69	76.39	77.08	77.78	78.47	79.17	79.86	80.56	81.25
73.94	74.65	75.35	76.06	76.76	77.46	78.17	78.87	79.58	80.28	80.99	81.69	82.39
75.00	75.71	76.43	77.14	77.86	78.57	79.29	80.00	80.71	81.43	82.14	82.86	83.57
76.09	76.81	77.54	78.26	78.99	79.71	80.43	81.16	81.88	82.61	83.33	84.06	84.78
77.21	77.94	78.68	79.41	80.15	80.88	81.62	82.35	83.09	83.82	84.56	85.29	86.03
78.36	79.10	79.85	80.60	81.34	82.09	82.84	83.58	84.33	85.07	85.82	86.57	87.31
79.55	80.30	81.06	81.82	82.58	83.33	84.09	84.85	85.61	86.36	87.12	87.88	88.64
80.77	81.54	82.31	83.08	83.85	84.62	85.38	86.15	86.92	87.69	88.46	89.23	90.00

4. — CONCLUZII ȘI PROPUNERI

4.1. — În vederea dirijării științifice a antrenamentului la probele de alergări este necesar să se pună la dispoziția antrenorilor instrumente de evaluare exactă a efortului sub forma unor tabele de tempouri cu care aceștia să opereze pe întreaga durată a anului de pregătire.

4.2. — Elaborarea unei tehnologii de acționare bazată pe stabilirea și eșalonarea judicioasă a indicatorilor de efort într-o modalitate strict cantificată pe toată durata anului va contribui la realizarea unei concepții de pregătire în raport cu tendințele de evoluție pe plan mondial.

4.3. — Considerăm că se impune, în concordanță cu dezvoltarea actuală a informaticii din țara noastră, care ne pune la dispoziție o serie largă de microcalculatoare și calculatoare personale, realizarea unor încercări de introducere a lor în sistemul de programare și dirijare științifică a procesului de antrenament.

4.4. — Programul elaborat în limbaj BASIC poate fi rulat în orice centru sau oficiu de calcul din țară sau pe calculatoarele din seria personală, punîndu-ne la dispoziție într-un timp foarte scurt 9792 de tempouri de alergare pe 12 distanțe.

4.5. — Programul poate fi ușor modificat din soft, în sensul micșorării sau măririi numărului de probe, a intensităților dorite sau a valorii maxime a performanțelor pe probe.

BIBLIOGRAFIE :

1. **I.T.C. BASIC-AMS** — manual de programare, 1980 ;

2. **BALTAG V.** — Sisteme interactive și limbaje conversaționale, Editura tehnică 1984.

3. * * * — Dicționar de informatică, Editura științifică și enciclopedică, București 1981.

4. * * * — Futoedzes. Kezirat.

5. **TONI NET** — Calcularea tempoului în alergările de antrenament.

M. ALEXEI : La conduite de l'entraînement sportif par l'élaboration sur la calculatrice des tempos de course

La modernisation du processus d'entraînement embrasse des formes extrêmement variées. Mircea Alexei, chargé de cours à l'université de Cluj-Napoca, présente une nouveauté — le résultat de minutieuses recherches et que nous estimons de haute utilité. En considérant que le processus d'entraînement peut être représenté comme un système de commande, de contrôle et de réglage incitant l'entraîneur à transmettre aux sportifs des informations formulées sous forme d'exigences concernant l'exécution des actions motrices spécifiques à chaque branche sportive et à sélectionner le mode d'exécution de ces actions, l'auteur a élaboré un modèle d'entraînement pour les épreuves de courses. Il s'agit, pratiquement, d'un tableau de tempos qui présente, en fonction des possibilités maximales de course sur certaines distances, les durées avec des intensités comprises entre 99% et 65%. A l'aide de ce tableau l'entraîneur sera en mesure de planifier le diagramme des tempos de course sur les distances choisies, le nombre de répétitions et les pauses de détente, pour la durée d'une année, répartis par périodes, étapes et cycles hebdomadaires.

M. ALEXEI : Conducting Training by Working out Racing Tempi on the Computer

The modernization of training is in the focus of attention. The author, who is a lecturer and researcher, raises a relevant problem in this respect. Starting from the idea that training may be viewed as a control and adjustment system by means of which the instructor transmits information to sportsmen formulated as requirements in terms of the execution of the motive actions specific to each branch of sport while selecting the model for their execution, the author has worked out a training model for running races. To be more specific, he provides tables of tempi, in which, depending on the maximum possibilities in terms of certain distances, he brings forward the racing tempi of intensities ranging from 99 per cent and 65 per cent. On the basis of the training tables provided the instructor, is in a position to plan in advance the diagram of the training racing tempi according to given and well-chosen distances, the number of repetitions, the intervals of recovery, spaced out along the entire training period, by stages and weekly sessions.

STUDIUL CAUZELOR APARIȚIEI ACCIDENTELOR LA LUPTE ȘI MIJLOACE DE PREVENIRE ȘI RECUPERARE A SPORTIVILOR (VI)

Prof. NICOLAE LENGHEL
Lic. industrial nr. 1 Baia Mare

FIȘĂ INDIVIDUALĂ NR. 3

1. **NUME — PRENUME** — JUGANARU FLORIAN
2. **Vîrsta** — 24 ani
3. **Domiciliul** — Cîmpulung Muscel
4. **Clubul** — I.E.F.S.
5. **Antecedente personale** — vărsat, oreion, tuse convulsivă, hepatită.
6. **Diagnostic actual** — smulgere de ligamente colateral intern genunchi drept.
7. **Date antropometrice**

T	G	P. Tor. in.	P. Tor. ex.	E. Tor	P. Ab.	D. Bia	D. Bitr.	Forța dr.	Forța stg.
1.70	68	95	85	10	75	42	31	60	50

8. **Indici pentru aprecierea recuperării:**

Diametru				Mobilitate	
Cps. stg.	Cps. dr.			G. stg.	G. dr.
45	în.	fin.		Fl. 155°	în. fin.
	46	45		ex. 40°	Fl. 140°—155°
					ex. 80°—180°

9. **Anamneză** — A început să practice luptele din 1969, la clubul sportiv Cîmpulung Muscel. Acum este component al clubului I.E.F.S. La Cîmpulung făcea două antrenamente, la clubul I.E.F.S. patru antrenamente. De cînd practică luptele a mai suferit de următoarele traumatisme: fractură radio-cubitală, entorsă în articulația pumnului stîng, hematom la urechea dreaptă.
10. **Istoric** — Accidentul a avut loc în timpul antrenamentului, la un procedeu de aruncare prin căderea partenerului pe piciorul drept găsit în extensie.
11. **Mijloace folosite pentru recuperare:** ateliă, ultrascurte, diadinamice.
12. **Perioada de refacere:** 12 aprilie 1975—22 mai 1975.
13. **Rezultate obținute:** Recuperat integral.

PLAN DE TRATAMENT

ETAPA I

A. Scopul exercițiilor fizice

— Favorizează circulația sanguină și limfatică.
— Favorizează refacerea țesuturilor lezate.
— Prevenirea atrofiei și a atoniei musculare.

B. Mijloace și complexe de exerciții

1. Automasajul gambei, genunchilor și coapsei.
2. **Culcat înainte:** flexia și extensia gambei pe coapsă. **De 3 × 20 rep.**
3. **Șezînd** cu gambele în afara suprafeței de sprijin: flexia și extensia ritmică a gambelor pe coapse — **1 minut.**
4. **Culcat înainte:** flexia activă a gambelor pe coapsă — **1 minut.**
5. **Culcat pe spate:** genunchii îndoiți, tălpile așezate pe sol.
— ducerea genunchilor lateral spre stînga-dreapta, genunchii fiind coborîți la — sol.

ETAPA a II-a

A. **Scopul exercițiilor fizice**

— **Prevenirea redorii articulare**
— Dobîndirea stabilității articulare în condiții de mobilitate.
— Recuperarea masei musculare și a stării sale de tonicitate.
— Recuperarea forței membrului inferior respectiv.

B. **Mijloace și complexe de exerciții**

1. Automasajul gambei, genunchiului și coapsei.
2. **Culcat pe spate**: „bicicleta" — **5 × 20 rep.**
3. Stînd cu fața spre un punct de sprijin, mîinile apucat în dreptul șoldurilor, joc de gleznă — **5 × 1 minut.**
4. Stînd cu fața la scară fixă, apucat de scară, deasupra capului, coatele ușor îndoite : îndoirea ușoară a genunchilor ; revenire ; **de 5 × 20 rep.**
5. Mers cu ridicarea cît mai sus a genunchilor spre piept.
6. Deplasarea laterală cu ușoare fandări pe genunchiul traumatizat.
7. **Mers** cu ușoare fandări înainte, înapoi, lateral.
8. **Mers** cu sprijin pe palme (genunchii vor fi ușor îndoiți).

ETAPA a III-a

1. Exerciții intense pentru pregătirea genunchiului în vederea efortului din antrenament.
2. Alergare în jurul sălii — **2—4 minute.**
3. Alergare pe loc cu ridicarea genunchilor la piept.
4. Genuflexiuni cu partenerul în spate — **10 ori.**
5. **Culcat pe spate,** ridicare în pod — **10 ori.**
6. Stînd în cap, cădere în pod și ieșire din pod prin lateral, **10 ori la stînga, 10 ori la dreapta.**
7. Ridicarea partenerului sus pentru executarea reburului — **10 ori.**
8. Integrarea totală în antrenament.

FIȘĂ INDIVIDUALĂ NR. 4

1. **NUME — PRENUME** — ANGHEL ION
2. **Vîrsta** — 24 ani
3. **Domiciliul** — București
4. **Clubul** — Progresul
5. **Antecedente personale** — rujeolă, scarlatină.
6. **Diagnostic actual** — Smulgere de ligamente colaterale intern genunchi drept.
7. **Date antropometrice**

T	G	P. Tor. în.	P. Tor. ex.	E. Tor.	P. Ab.	D. Bia	D. Bitr.	Forța dr.	Forța stg.
1.65	60	91	81	10	70	38	55	50	40

8. **Indici pentru aprecierea recuperări:**

Perimetru			Mobilitate	
Cps. stg.	Cps. dr. în.	Cps. dr. fin.	G. stg.	G. dr. în. — fin.
45	46	45	Fl. 150° ex. 40°	Fl. 110°—150° ex. 80°—180°

9. **Anamneză** — A început să practice luptele în anul 1966 la Clubul Călugăreni, pe urmă la clubul Progresul, face trei antrenamente pe săptămînă. A mai avut accidente : leziune ligamente colateral extern genunchi stîng.
10. **Istoric** — La un salt prin atac neregulamentar al adversarului executat în concurs.
11. **Mijloace folosite pentru recuperare** — fizioterapia complexă (ultra-scurte reci), diadinamice, masaj, gimnastică medicală.
12. **Perioada de recuperare** 10.06 1975—22.06 1975
13. **Rezultate obținute** — Recuperat integral.

PLAN DE TRATAMENT

ETAPA I

A. Scopul exercițiilor fizice

— Favorizează circulația sanguină și limfatică.
— Favorizează refacerea țesuturilor lezate.
— Prevenirea atrofiei și atoniei musculare.

B. Mijloace și complexe de exerciții

1. **Culcat pe spate :** a. — ducerea piciorului întins sus ; b. — revenire. De 3 pînă la 5 ori cîte 20 ridicări.
2. **Culcat pe spate** (culcat înainte sau pe o latură) cu un sac de nisip legat de gleznă ; ridicarea piciorului întins oblic în sus și menținerea acestei poziții. Ex. izometric.
3. **Culcat** pe o latură (corespunzătoare piciorului cu genunchiul sănătos) : a. — ridicarea piciorului întins sus ; b. — revenire. De 3 pînă la 5 ori cîte 20 de ridicări.
4. **Culcat pe spate :** a—b. — ridicarea piciorului la 45° și menținerea acestei poziții ; c. — revenire. Ex. izometric. **De 10 ori.**
5. **Stînd** pe un singur picior (cel sănătos) cu spatele la scara fixă, rezemat de scară : a. — ridicarea piciorului sus ; b. — revenire.

ETAPA a II-a

A. Scopul exercițiilor fizice

— **Prevenirea redorii articulare**
— Dobîndirea stabilității articulare în condiții de mobilitate.
— Recuperarea masei musculare și a stării sale de tonicitate.
— Recuperarea forței membrului inferior respectiv.

B. Mijloace și complexe de exerciții

1. Automasajul gambei, genunchiului și coapsei.
2. **Culcat pe spate :** „bicicleta" — 5 × 20 rep.
3. **Stînd** cu fața la un scaun, apucat de spătarul scaunului : joc de gleznă — 5× 1 minut.
4. **Șezînd** pe un plan mai ridicat, cu genunchiul în afara suprafeței de sprijin, cu un sac de nisip (3—5 kg) legat de gleznă : a. — întinderea genunchiului ; b. — revenire. **De 5 × 20 ori.**
5. **Mers** cu ridicarea cît mai sus a genunchilor spre piept. **De 3 × 20 ori.**
6. **Mers** cu ușoare fandări înainte, înapoi, lateral.
7. **Mers** cu rostogolirea (înainte) unei mingi medicinale (3—5 kg) cu ajutorul piciorului corespunzător genunchiului traumatizat.

ETAPA a III-a

1. Exerciții intense pentru pregătirea genunchiului, în vederea efortului din antrenament.
2. **Alergare** șerpuită. **De 3× 50 m.**

9. **Sărituri** cu coarda pe loc sau în ușoară deplasare. **De 5 × 20 m.**
4. **Genuflexiuni** cu partenerul pe spate. **De 10 ori.**
5. **Cu partener** dezechilibrări cu opunerea rezistenței înspre dreapta și stînga. **De 2 × 1 minut.**
6. Simularea de intrare la centură.
7. Simularea executării turului de șold.
8. Ridicarea partenerului pentru executarea centurării inverse. **De 2 × 5 ori.**
9. Integrarea totală în antrenament.

FIȘĂ INDIVIDUALĂ NR. 5

1. **NUME — PRENUME** — RĂDULESCU VASILE
2. **Vîrsta** — 20 ani
3. **Domiciliul** — București
4. **Clubul** — Progresul
5. **Antecedente personale** — scarlatină, oreion.
6. **Diagnostic actual** — Entorsă umăr stîng.
7. **Date antropometrice**

T	G	P. Tor. în.	P. Tor. ex.	E. Tor.	P. Ab.	D. Bia	D. Bitr.	Forța dr.	Forța stg.
1.68	58	92	83	9	68	38	29	60	50

8. **Indici pentru aprecierea recuperării:**

Mobilitatea	în	fin	m. drept
— anteducție	95°	170°	170°
— retroducție	20°	60°	60°
— abducție	85°	180°	180°
— adducție	20°	45°	45°
— rotația internă	50°	80°	80°
— rotație externă	60°	90°	90°

9. **Anamneză** — A început să practice luptele din 1968 la clubul Progresul, face 3 antrenamente pe săptămînă. Performanțe a obținut în 1971, locul III la campionatele naționale de seniori. A mai avut următoarele accidente coasta din partea stîngă fisurată, entorsă de gradul III la cot, hematon la ambele urechi.
10. **Istoric** — Accidentul a avut loc la o cheie la braț prin forțarea articulației.
11. **Mijloace folosite pentru recuperare** — ortopedie, fizioterapie, (ultra-scurte), gimnastică medicală.
12. **Perioada de recuperare:** 11.III.1975—22.III.1975.
13. **Rezultate obținute** — recuperat integral.

PLAN DE TRATAMENT

ETAPA I

A. **Scopul exercițiilor fizice**

— Favorizarea circulației sanguine și limfatice în vederea unei resorbții integrale a exudatului rezident.
— Favorizarea refacerii țesuturilor fibro-cartilaginoase lezate.
— Reducerea durerii.
— Prevenirea marii atrofii și a atoniei musculare.

B. **Mijloace și complexe de exerciții**

1. **Stînd** depărtat: 1 — ridicarea umerilor cît mai sus; 2 — revenire.
2. **Stînd** depărtat: 1 — ducerea umerilor înainte; 2 — revenire.
3. **Stînd** depărtat: 1—4 ridicarea lentă a brațului traumatizat, întins înainte, 5—8 revenire lentă.

4. **Stînd** cu picioarele depărtat : rotări de braţe sub orizontală, în ambele sensuri. De 2 ori cîte 40 rotări.
5. **Stînd** cu picioarele depărtate (trunchiul uşor înclinat înainte şi spre partea corespunzătoare a umărului traumatizat) : balansarea braţului înainte şi înapoi. Braţul va fi păstrat întins. Mişcarea poate fi amplificată cu ajutorul balansului trunchiului. De 2 ori 20 balansări.
6. **Stînd** depărtat : 1—9 ridicarea braţului întins lateral şi menţinerea acestei poziţii ; 10 — revenire. **De 2 × 10.** Ex. izometric.
7. Automasajul umărului.

ETAPA a II-a

A. **Scopul exerciţiilor fizice**

— Restabilirea mobilităţii articulaţiei umărului.
— Înlăturarea eventualelor deprinderi greşite.
— Îmbunătăţirea capacităţii de efort.

B. **Mijloace şi complexe de exerciţii**

1. **Stînd** depărtat : rotări de braţe în ambele sensuri. **De 2 × 40 ori.**
2. **Stînd** depărtat, cu un baston în mîini, apucat de capete : 1 — ducerea braţului traumatizat întins, prin lateral, sus cu ajutorul celuilalt, care îl împinge prin intermediul bastonului ; 2 — revenire.
3. **Stînd** depărtat, braţele lateral : rotări mici alternativ în ambele sensuri. **De 5 × 40.**
4. **Culcat** înainte, capul spre scară, braţele întinse apucat de şipca de jos : urcarea treptată a mîinilor pe scară, din şipcă în şipcă. Înălţimea pînă la care se poate ajunge va fi determinată de mobilitatea de moment a umărului. **De 2 × 10 urcări.**
5. **Stînd** depărtat : 1—9 ridicarea braţului întins înainte cu o ganteră (1—3 kg) în mînă şi menţinerea acestei poziţii ; 10 — revenire. Ex. izometric.
6. **Stînd** depărtat : 1—9 ducerea braţului întins lateral cu o ganteră (1—3 kg) în mînă şi menţinerea acestei poziţii ; 10 — revenire. Ex. izometric.
7. **Stînd** depărtat cu cîte o ganteră (1 kg) în mîini : rotări mari de braţe în ambele sensuri.
8. Automasajul umărului.

ETAPA a III-a

A. **Scopul exerciţiilor fizice**

— Recuperarea masei musculare şi a tonicităţii sale.
— Recuperarea forţei membrului superior.
— Readaptare la efortul maximal.
— Reluarea activităţii sportive.

B. **Mijloace şi complexe de exerciţii**

1. **Stînd** depărtat : rotări de braţe cu amplitudine în ambele sensuri. **De 4 ×20 ori.**
2. **Culcat** pe spate, ridicare în pod. **De 2 × 5.**
3. **Stînd** în cap, cădere în pod şi ieşire din pod prin lateral. **10 ori.**
4. Executarea aruncării peste şold, numai ridicarea adversarului. **10 ori.**

BIBLIOGRAFIE

CRĂCIUNIC C. : Sur le role des microtraumatismes internes dans les accidents de sport et sur leur prophylaxie. Lucr. Congr. med. sp. Moscova, 1958.
CLEMENT B. : Programe de gimnastică medicală, Ed. Şt. Buc. 1974.
DABIQUE M. : Traumatologie, Paris, Flamarion, 1949.
DENISCHI A. : Traumatologie practică, Buc., Ed. med. 1963.
DRAGAN I. : Patologie sportivă, Ed. Stadion, 1972.
DEMETER A., VINTILĂ G. : Studiu asupra modificării tonusului muscular sub efectul încălzirii la atleţi Comunicări la catedra de fiziologie, I.C.F., 1963.

IONESCU A.: Accidente în practicarea exercițiilor fizice, C.F.S., Nr. 4, 1954.

IONESCU A.: Phenomenes D'arthrose par microtraumatisme chez le sportif. — Lucr. XII. Congr. med. sp. Moscova, 1960.

KOLMANOVSKI A. A.: Lupte clasice, Ed. C.N.E.F.S., București 1970.

MASART B.: Practiqe ortopediqe, Paris, Amadee Legrad, 1949.

MIRNOVA Z.: Diagnostic, traitement et prophilaxie des microtraumas — Lucr. XII. Congr. med. sp., Moscova, 1960.

MULER B.: Necesitatea încălzirii pentru înlăturarea accidentelor în sport, In Heus Deutsches Turnen, Berlin, 1968, nr. 4, pag. 10—11.

POPOVICI V. I.: Lupte clasice și libere, Ed. didactică și pedagogică, 1966, București.

POPOVICI V. I., IOAN Ć.: Lupte greco-romane, Ed. Stadion, Buc., 1971.

POPOVICI V. I., HANTU I., CISMAȘ GH.: Lupte, Caiet de lucrări practice, I.E.F.S., București, 1974.

PUFAN P.: Psihologia muncii, Ed. Științifică, 1964.

RAICO P.: Lupte libere, Ed. Stadion, București 1973.

RADOVICI I.: Recuperarea sportivilor traumatizați, Ed. Stadion, 1973.

RĂDULESCU A. L.: Ortopedia chirurgicală, Ed. med. București, 1965.

RĂDULESCU A. L.: Fracturi și luxații, Ed. pt. lit. șt. Buc. 1962.

N. LENGHEL: Etude des causes d'accidents survenus á la lutte et moyens de prévention et de récupération des sportifs

Cette dernière partie de l'article concernant les causes d'accidents survenus aux luttes et les moyens de leur prévention et de récupération de sportifs est exclusivement consacrée à des exemples pratiques tirés de l'expérience de l'auteur. Ce chapitre de l'ouvrage est d'autant plus important qu'il offre à chaque technicien les modalités pratiques, concrètes de traitement d'un traumatisme. Ces exemples se réfèrent à l'activité des sportifs de performance et, par conséquent, ils constituent un guide pour les entraîneurs et les médecins s'occupant des lutteurs. Il faut remarquer que, dans tous les cas, la récupération a été totale et les sportifs ont été en mesure de reprendre rapidement leur activité compétitionnelle.

N. LENGHEL: The Study of the Causes Producing Wrestling Accidents and Means to Prevent them and Recover the Sportsmen

This last instalment of the serial devoted to wrestling accidents and means to prevent them and recover the sportsman is exclusively devoted to practical examples the author has known himself. This chapter is of great interest to technicians as it offers practical means to cure a traumatism. The examples are taken out of the activity carried on by performance sportsmen and consequently they are so much more welcome for coaches and medical staff dealing with wrestlers. It is worthmentioning that in the cases under consideration the sportsmen fully recovered being able to resume their competitional activity.

SUGESTII PRIVIND PERFECȚIONAREA SISTEMULUI UNITAR DE VERIFICARE ȘI APRECIERE A NIVELULUI DE PREGĂTIRE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ A ELEVILOR

Prof. ADRIAN E. MIRCEA SAVA

Școala Generală Magazia comuna Crăcăuani, județul Neamț

Trecerea spre o nouă calitate reprezintă principalul deziderat al epocii actuale în toate domeniile activității economice și sociale. Educația fizică școlară, ca latură a educației comuniste, principal factor de creștere a sănătății și vigorii, de pregătire pentru muncă și viață a tinerei generații, nu poate rămîne mai prejos.

În consecință, domeniul nostru este supus unor profunde transformări calitative, ce vor continua, practica și munca de cercetare fiind chemate să contribuie substanțial la aceasta.

Prin aplicarea corectă în anul școlar 1986—1987 a Instrucțiunilor Ministerului Educației și Învățămîntului privind organizarea și desfășurarea activității de educație fizică și sport în învățămîntul preșcolar, primar, gimnazial, liceal și profesional, al noului Sistem Unitar de Verificare și Apreciere a nivelului de pregătire fizică și sportivă a elevilor, conținut în acestea, prin înregistrarea corectă a performanțelor elevilor și prelucrarea lor statistică, se realizează cîteva concluzii :

1. Unele probe de testare a calităților motrice din Sistemul Unitar de Verificare și Apreciere sînt prevăzute cu baremuri minimale cu un grad de dificultate prea scăzut. Un argument în acest sens este reflectat în **tabelul 1**, care cuprinde diferențele între baremurile minimale ale unor probe și media aritmetică a celor mai slabe patru rezultate, pe clase, obținute de elevii Școlii generale Magazia, comuna Crăcăuani, județul Neamț și ai Școlii generale nr. 27 — Piatra Neamț.

Se poate constata că aceste diferențe sînt mai mari sau mai mici, în funcție de clasă, sex sau ciclu de învățămînt, dar media acestora este, fără excepție, mai mare decît baremul prevăzut pentru nota 5 cu aproximativ 2,5 m — la aruncarea mingii de oină de pe loc, 10 cm — la săritura în lungime cu elan, 13 repetări — la testarea forței musculaturii abdominale, 35 de repetări — la testarea forței musculaturii spatelui, 35 de secunde — la alergare de rezistență și 7 zecimi de secundă — la alergarea de viteză.

După o aplicare mai îndelungată a noului sistem, cunoașterea experienței altor colegi, efectuarea unor studii la nivel central, considerăm că în viitor se va impune o reajustare a unora dintre baremurile minimale actuale, deoarece o prea mare ușurință în îndeplinirea acestora duce la demobilizare și scăderea interesului pentru pregătire din partea elevilor.

2. O atenție specială trebuie acordată probelor prevăzute pentru testarea forței musculaturii abdominale și spatelui.

Calculînd media aritmetică a numărului de execuții pe clase și comparîndu-le cu baremurile minimale se constată un decalaj substanțial, îndeosebi la testarea forței musculaturii spatelui **(tabelul 2)**.

BM1 = baremurile minimale pentru nota 5 prevăzute pentru testarea forței musculaturii abdominale ;

BM2 = baremurile minimale prevăzute pentru testarea forței musculaturii spatelui ;

Tabelul 1

Clasa	Sexul	Aruncarea mingii de oină de pe loc (m)			Săritura în lungime cu elan (m)			Forța musculaturii abdominale			Forța musculaturii spatelui			Alergarea de viteză			Alergarea de rezistență		
		BM	M	D	BM	M	D	BM	M	D	BM	M	D	BM	M	D	BM	M	D
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
V	F	13	15,25	2,25	2,40	-	-	12	31	19	5	49	44	9"8	8"8	1"	3'30"	3'50"	20"
	B	19	21,25	2,25	2,60	2,75	0,15	14	28	14	6	46	40	9"	-	-	4'00"	3'34"	26"
VI	F	15	18	3	2,50	2,70	0,20	14	35	21	6	35	29	9"6	9"	0"6	3'20"	2'40"	40"
	B	21	24	3	2,80	3,05	0,25	16	31	15	8	31	23	8"6	-	-	3'30"	3'45"	5"
VII	F	17	18,5	1,5	2,70	-	-	16	22	6	8	45	37	9"4	9"	0"4	4'50"	3'50"	60"
	B	23	28	5	3	-	-	18	28	10	10	28	18	8"4	-	-	5'00"	4'30"	30"
VIII	F	19	20,25	1,25	2,80	2,90	0,10	18	42	24	10	42	32	9"2	8"6	0"6	4'40"	3'40"	60"
	B	25	28	3	3,10	-	-	20	34	14	12	76	64	8"2	-	-	4'50"	4'20"	30"
IX	F	20	23,75	3,75	2,80	2,90	0,10	18	32	14	10	59	49	9"2	8"6	0"6	4'40"	3'30"	70"
	B	28	28,5	0,5	3,10	3,25	0,15	20	30	10	12	54	42	7"8	-	-	4'50"	4'20"	30"
X	F	21	23	2	2,90	3,05	0,15	19	24	5	12	34	22	9"0	8"7	0"3	4'35	4'00"	35"
	B	30	-	-	3,10	-	-	21	27	6	14	32	18	7"7	-	-	4'40"	4'25"	15"
MD				2,30			0,10			13			35			0"7			35"

BM = baremul minimal pentru nota -5
M = media celor mai slabe rezultate din clasă
D = diferența
MD = media aritmetică a diferențelor

Tabelul 2

Clasa	Sexul	BM1	MFA	DM2	MFS
V	F	12	36	5	60
	B	14	40	6	75
VI	F	14	41	6	91
	B	16	58	8	75
VII	F	16	29	8	71
	B	18	42	10	60
VIII	F	18	45	10	59
	B	20	53	12	116
IX	F	18	45	10	91
	B	20	45	12	104
X	F	19	28	12	44
	B	21	38	14	62

MFA = media aritmetică a numărului de repetări la testarea forței abdominale;

MFS = media aritmetică a repetărilor la testarea forței spatelui.

În afară de aceasta, Instrucțiunile Ministerului Educației și Învățămîntului prevăd doar baremuri inferioare, nu și o limită superioară, elevii fiind tentați să realizeze cît mai multe execuții, mulți dintre ei reușind 250 și chiar 300 de repetări. Datorită acestor scăpări, verificarea durează destul de mult, iar unii elevi pot ajunge la epuizare, dacă nu sînt opriți la timp de către profesor.

Va fi necesară fie trecerea de la testarea forței în regim de rezistență la testarea forței în regim de viteză prin fixarea unui anumit timp de execuție — 30 de secunde sau un minut, fie limitarea numărului maxim de repetări.

Încadrarea numărului de repetări într-o unitate de timp ar contribui și la o apropiere mai accentuată a probelor respective de Sistemul național de selecție, cu urmări favorabile în depistarea și îndrumarea elevilor dotați spre performanță.

3. În trimestrul al doilea este prevăzută și proba de control tracțiuni în brațe din atîrnat, fixarea baremurilor și notarea fiind lăsate la latitudinea profesorilor. Prin testarea celor 314 elevi de la școlile amintite s-a constatat că 97 la sută dintre băieți au reușit 1—10 tracțiuni primind note bune și foarte bune. La fete, deși s-a exersat în trimestrul I și II această probă, doar 5 la sută au reușit să realizeze 1—5 repetări, celelalte nereușind nici una corectă.

Considerăm că și în viitor această probă va fi greu de îndeplinit de către marea majoritate a elevelor.

Cum pentru „0" tracțiuni nu se pot acorda note, este necesar să fie găsită soluția optimă ca pentru o muncă de calitate să se primească o notă corespunzătoare.

Problema ar putea fi rezolvată prin înlocuirea, la eleve, a tracțiunilor din atîrnat cu proba menținut în atîrnat contra timp, pregătirea pentru aceasta realizîndu-se, bineînțeles, prin exerciții dinamice.

4. Săritura în lungime cu elan, deși veche în școală, este una dintre probele noi incluse în Sistemul Unitar de Verificare și Apreciere.

Instrucțiunile prevăd ca săriturile să se execute la groapa cu nisip, iar bătaia să fie făcută într-un spațiu de 50 cm.

Profitînd de faptul că atît în anii trecuți, cît și în trimestrul I al anului școlar 1986—1987 elevii din clasele VII—X au fost pregătiți pentru executarea săriturilor cu elan, în condiții regulamentare, în paralel cu aplicarea actualelor reglementări s-a încercat la aceste clase și 2—3 sărituri pentru fiecare elev cu bătaie pe prag normal. Comparînd rezultatele, s-a constatat că diferențele sînt nesemnificative.

Dacă la clasele mici acest „prag" de 50 cm. este bine venit, la clasele mari

considerăm că este necesară o apropiere de condițiile de concurs impunîndu-ne folosirea regulamentară a pragului de 20 cm.

Aceasta ne-ar ajuta foarte mult la selecția și pregătirea celor mai dotați dintre elevii noștri pentru concursurile zonale și județene.

5. Pe parcursul anului școlar s-a constatat că nu este suficientă enunțarea baremurilor minimale pentru nota 5, elevii dorind să afle care trebuie să fie performanțele pentru fiecare notă în parte.

Crearea unei scări de baremuri, unitară pentru întreg țară, pentru fiecare probă ce se adresează calităților motrice și ciclu de învățămînt, ar avea efecte pozitive în rîndul elevilor, iar profesorilor le-ar ușura foarte mult munca.

Aceste tabele nu ar duce la o șablonizare a notării, fiecare cadru didactic avînd posibilitatea să mărească nota elevilor cu un punct sau două, în funcție de progresul realizat de aceștia în raport cu rezultatele obținute la testările inițiale și interesul manifestat pentru activitatea programată.

În revista **„Educație fizică și sport"** nr. 8, august, 1986, sînt publicate astfel de tabele, structurate pe două modele de dezvoltare fizică. În modelul de dezvoltare fizică I urmau să fie repartizați elevii care practică sportul de performanță și elevii cu o foarte bună dezvoltare fizică, iar în modelul de dezvoltare fizică II — ceilalți elevi. În urma folosirii experimentale, la școlile mai sus amintite, se poate confirma că aceste tabele sînt viabile și pot fi aplicate în întreaga țară, dacă prin testarea unui eșantion mai larg de elevi se modifică baremurile pentru fiecare notă, la unele probe de control cum sînt : aruncarea mingii de oină de pe loc, testarea forței musculaturii abdominale și spatelui și alergarea de rezistență.

Aceste concluzii și propuneri s-au desprins din activitatea practică, de zi cu zi și prin completarea cu rezultatele și experiența altor colegi, sperăm să contribuie la perfecționarea în continuare a sistemului de notare în domeniul nostru de activitate.

BIBLIOGRAFIE

1. DRAGNEA AD. : Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport, Ed. Sport-turism, București, 1984.
2. SCARLAT E. : Sugestii privind aplicarea sistemului de notare la educație fizică, revista **„Educație fizică și sport"**, nr. 8, august, 1986.
3. * * * : M.E.I. — Instrucțiuni privind organizarea și desfășurarea activității de educație și sport în învățămîntul preșcolar, primar, gimnazial, liceal și profesional, București, 1986.
4. * * * : M.E.I. — Programa de educație fizică pentru învățămîntul gimnazial, Ed. didactică și pedagogică, București, 1984.

M. Ad. SAVA : Suggestions concernant le perfectionnement du système unitaire de vérification et d'appréciation du niveau de l'instruction physique et sportive des élèves.

Après avoir appliqué correctement une année les instructions du ministère de l'Education et de l'Enseignement, l'auteur présente ses conclusions au sujet de l'organisation et du déroulement de l'activité d'éducation physique scolaire, en tenant compte du système unitaire de vérification et d'appréciation du niveau d'instruction physique et sportive des élèves d'une école générale du district Neamț. Les résultats enregistrés sont répertoirés dans des tableaux qui peuvent servir à l'autres cadres didactiques dans leur activité pratique, à condition de modifier la valeur de chaque note à certaines épreuves de contrôle, par exemple : le lancement de la balle au jeu oïna, le test de la force des muscles de l'abdomen et du dos, ainsi que la course de résistance, en fonction des conditions concrètes existant à chaque unité scolaire.

M. AD. SAVA : Suggestions on the Improvement of Unitary System of Checking and Estimating the Pupils' Level of Physical and Sports Training

The author presents the conclusions reached after a year's correct application of the directions of the Ministry of Education on the organization and carriing on of school physical education, by analyzing the unitary system of checking and estimating the pupils' level of physical and sports training in a general school in the Neamt county. The results scored are tabulated so as they can be available to other teaching staff in their practical activity on condition that marking norms are changed in certain events, such as the throw of the oina ball from the spot, testing of abdomen and back muscular strength as well as long-distance race.

IMPLICAREA EVALUĂRII ÎN REALIZAREA OBIECTIVELOR INSTRUCTIV—EDUCATIVE

Prof. ADRIAN DUCA

Șc. gen. nr. 9 — Hunedoara

1. IMPLICAREA EVALUĂRII ÎN REALIZAREA OBIECTIVELOR INSTRUCTIV-EDUCATIVE

MARX, în teza a VI-a despre Feuerbach, precizează (referindu-se la esența umană), că în realitatea ei ea este ansamblul relațiilor sociale (1), arătînd astfel rolul socialului în procesul formării și educării trebuințelor și motivațiilor proprii indivizilor. Învățămîntul, școala, reprezintă una dintre cele mai importante pîrghii în formarea individului, o instituție reprezentativă oricărei societăți. Se poate aprecia că de modul în care școala realizează educarea motivațiilor personalității umane va depinde realizarea unui comportament concretizat prin activități bazate pe scop, dovedind astfel o înaltă eficiență. Asupra importanței motivației în activitatea umană există un consens general : în orice act al conduitei umane găsim un minimum de condiție internă cu rol dinamizator și direcționar (2).

Pentru o abordare complexă și nereducționistă a procesului formării personalității copilului, respectiv elevului, o precizare se impune : **pentru copil școala nu reprezintă totul ! De aceea, nici structura complexă și dinamică a personalității, a sistemului motivațional, nu se poate explica doar prin setul relațiilor elev-școală.**

Personalitatea individului se găsește permanent implicată și integrată în diferite structuri și relații sociale — care presupun funcții și roluri diferite — începînd cu cele familiale și sfîrșind, așa cum observa M. DEBESSE (3), cu strada și pădurea. În lucrarea **„Educația în perspectiva unei noi calități"** I. JINGA pune în evidență — pentru societatea zilelor noastre — existența unei largi sfere de influențe educative (pozitive sau nu) și a unei constelații de factori, care nu toți sînt convergenți în realizarea idealului educativ al societății noastre (3a). Se poate conveni, din această perspectivă, asupra a două direcții importante în abordarea personalității ca obiect al educației :

— includerea tuturor acestor fenomene sociale — asigurîndu-le un rol prestabilit — în educarea elevului ;

— creșterea intensivă (calitativă) a activităților pro-școlare asupra elevului.

În mod tradițional, școala acționează asupra sferei personalității, deci și asupra structurii motivaționale, prin intermediul obiectelor de învățămînt. Actul apreciativ s-a impus în relația elev-profesor ca factor de validare al acesteia. Cunoașterea rezultatului activității depuse se repercutează în nivelul de aspirație al individului, acționînd ca întărire, ca motivație (4).

Actul apreciativ presupune corelația dintre verificare, evaluare și notare (5). Dintre aceste verigi, evaluarea, ca judecată de valoare, reprezintă cea mai importantă și totodată cea mai dificilă componentă, de modul în care ea este realizată ținînd în fapt realizarea funcțiilor sale : funcția de control, funcția de clasificare și selecție, funcția educativă, funcția socială și funcția didactică (6). Această multitudine de funcții demonstrînd **implicarea și efectele** evaluării în realizarea activității instructiv-educative atrage atenția că între evaluare și reacțiile de răspuns ale elevului față de cerințele formulate există o legătură strînsă.

Un aspect important al notării este reprezentat de **modul** de realizare al acesteia :

— avînd în vedere că elevii, chiar de la nivelul clasei a III-a, sînt conștienți că „trebuie să dea socoteală cu privire la activitatea lor" (7), se impune dimensionarea longitudinală a evaluării, realizabilă prin crearea unui sistem de cerințe unitare și consecvente în evaluarea randamentului școlar. În educația fizică școlară — spre deosebire de alte obiecte de învățămînt — ne bucurăm de existența unui asemenea sistem, respectiv S.U.V.A., care însă așa cum precizează ELENA FIREA (8) mai poate suporta perfecționări ;

— pentru realizarea unei evaluări eficiente se impun a fi cunoscute, pe lîngă aspectele implicate direct, nemijlocit, în actul apreciativ, și a unor particularități ce permit concretizarea evaluării, realizarea ei diferențiată. Aspectele particulare sociale, psihologice, pedagogice, existente la un moment dat și într-un anumit loc permit o abordare dialectică a procesului complex apreciativ.

2. ASPECTE DIFERENȚIALE ÎN REALIZAREA EVALUĂRII ȘI NOTĂRII

Eficiența și calitatea învățămîntului țin și de evaluare, întrucît prin realizarea caracterului ei simulativ optimizăm — energizînd și direcționînd — efortul elevului spre sarcinile și obiectivele școlare. Caracterul stimulativ se realizează prin faptul că evaluarea anticipează o linie directoare în comportamentul elevului și, totodată, schițează o perspectivă (9).

Notarea, ca acțiune finală a verificării și evaluării, traduce într-un cod numeric — din perspectivă axiologică — o anumită valoare. Chiar dacă această valoare o considerăm un factor de motivare extrinsec, valoarea sa nu este mai mică întrucît **omul în evoluția sa, de la biologic la social, a realizat și trecerea de la intrinsec la extrinsec, favorizînd realizarea personalității particulare.**

Pentru a facilita transferul acestei valori spre conștiința elevului trebuie avute în vedere și unele aspecte de ordin social, psihologic, pedagogic.

2.1. Aspecte sociale implicate în notare

Notarea nu reprezintă un scop în sine! Reprezentînd concretizarea în notă a evaluării, ea selecționează și întărește comportamentele și răspunsurile adecvate, realizînd funcția educativă. Îndeplinirea acestei funcții presupune, anticipativ, existența unui set de cerințe bine angajate social, în conformitate cu care se fundamentează acțiunea. Ca factor modelator, prin ajustarea conduitei, notarea trebuie să contribuie atît la promovarea atitudinii înaintate a elevilor față de pregătirea lor profesională (ca viitori specialiști), cît și față de evoluția lor, ca personalități angajate în angrenajul permanent evolutiv al societății socialiste. A da posibilitatea elevilor să-și formeze o imagine corectă despre ei și despre „rosturile" școlii într-o societate dinamică, bazată pe știință, pe eficiență, este o cerință deloc neglijabilă sau înterpretabilă care stă în fața personalului didactic (10).

Realizarea notării trebuie să includă — din punct de vedere social — două diferențieri generale :

— momentul concret în perimetrul căruia se înscrie actul apreciativ ;

— particularitățile concrete ale microclimatului social în care are loc actul apreciativ.

Existența în sine a unui microclimat social presupune o anumită diferențiere a acestuia față de sistemul de referință. În acest context trebuie înțeleasă posibilitatea existenței unor diferențieri chiar și între microclimaturile sociale ale școlilor din aceeași localitate. Fără a face din acest aspect un „nod gordian" se cere ajustarea teoriei la necesitățile concrete ale practicii instructiv-educative.

2.2. Aspecte psihologice implicate în notare

Nota poate fi lăudată sau blamată, însă nu poate fi contestată, existența ei fiind o condiție a oricărui sistem actual de învățămînt. Menționînd de la început intenția de a dezbate statutul notei, ca factor motivațional și nu o prezentare exhaustivă a psihologiei notării, subliniem că de modul de înțelegere a notei depinde acțiunea pedagogică exercitată.

Nota, în psihologie, este definită ca formă de întărire în actul învățării (11). Această întărire poate fi : **pozitivă**, recompensa cu toate formele ei și **negativă**, pedeapsa cu variantele ei. De pe aceste poziții s-a născut deviza „succesul naște succes", care dorește să semnifice că elevii **sistematic** recompensați își formează cu timpul o atitudine pozitivă față de activitate, recompensa stimulînd conduita elevului spre performanțe înalte. Totodată, se consideră că penalizările (notele proaste etc.) pot avea temporar efecte pozitive, în schimb pe termen lung provoacă efecte nefavorabile. Un prim aspect ține de o anumită interpretare didactică a notei ; combătînd rămășițele pseudo-pedagogice ale scolasticii pierdem din vedere că nota — ca o unitate conceptual-pedagogică — nu poate fi redusă doar la unele dintre laturile sale de conținut.

Să nu se înțeleagă din aceste rînduri sau din cele următoare că dorim apologia sancțiunilor, dar nu trebuie

să excludem unele dintre datele psihologice în virtutea faptului de a nu susține unele sau altele dintre teoriile pedagogice.

Susținînd folosirea tuturor notelor avem în vedere necesitatea *declanșării și menținerii favorabile a motivației*. Aceasta necesită îndeplinirea unor condiții, între care și furnizarea de informații prin care elevul să aibă posibilitatea să-și aprecieze succesele și eșecurile (12). Or, este greu de demonstrat că dacă printr-o notă bună se poate valida un succes, tot printr-o notă bună se poate aprecia și un eșec !

Un alt argument împotriva folosirii abuzive a notei maxime îl constituie faptul că nota se află implicată în nevoile individului de realizare a sinelui (afirmarea personalității elevului în cadrul colectivului școlar și față de ceilalți). Fără a încerca să argumentăm că nota poate fi un motiv intrinsec, subliniem un aspect cunoscut de altfel : **motivul principal pentru care elevii de vîrstă școlară învață este nota. (13).** Din această perspectivă trebuie menționate două dintre legile motivării activității prin trebuințe de niveluri diferite, precizate de A. MASSLOW (14) :

— „o trebuință va pare cu atît mai puțin ca motiv, cu cît este mai des satisfăcută" și

— „trebuința satisfăcută nu mai motivează".

S. J. BRUNNER propune o motivare preluată de majoritatea lucrărilor psiho-pedagogice și anume o motivație *intrinsecă*, din interiorul subsistemului învățare (15), nedepinzînd de o recompensă din afară : „recompensa rezidă în terminarea cu succes a acestei activități, sau chiar în activitatea în sine" (16).

Folosind modelul propus de HORGHIDAN — HOLDEVICI (17) referitor la structura motivației pentru educația fizică, pot fi reliefate cîteva aspecte :

— nota se găsește implicată în sfera tendințelor sociale ; nota se găsește implicată în nevoia de statut, întrucît nota ține de însăși aprecierea statutului de elev (18). Totodată, trebuie acceptat că un anumit statut este necesar și afilierii la un anumit grup. Nota este implicată și în nevoia de a se compara cu alții, fapt demonstrat prin însăși funcția sa de clasificare ;

— nota se găsește implicată în sfera tendințelor de autoafirmare a eului ; nota se găsește implicată în realizarea nevoii de succes, implicit de aprobare, întrucît nivelul de aspirație al elevului capătă expresie prin limbajul notelor școlare (19).

Aprecierea fiind implicată în formarea nivelului de aspirație al elevului trebuie reținut că o apreciere inexactă are repercusiuni grave asupra elevului, întrucît acesta își *definește greșit personalitatea*, ajungînd să-și fixeze aspirații și țeluri inadecvate (20).

2.3. Aspecte *pedagogice* implicate în notare

Una dintre pietrele unghiulare ale evaluării și notării o reprezintă crearea la elevi atît a unei atitudini pozitive față de activitatea școlară, cît și față de educația fizică, ca parte componentă a acesteia. Să nu scăpăm din vedere unele opinii conform cărora educația fizică, datorită statutului său, trebuie să asigure atragerea elevilor spre activitatea școlară cu orice preț, suplinind alte obiecte de învățămînt care — prin ele însele — nu pot să-și asigure „atmosfera de atractivitate" necesară.

Se poate afirma că elevilor — dintre toate obiectele — cel mai mult le place *sportul* ! — **consider însă nocivă practica de a transforma acest efect general într-o premisă în concepererea și susținerea activității de educație fizică și sport școlar.**

De regulă, mijlocul uzitat pentru realizarea obiectivului mai sus-menționat îl constituie nota.

Despre valoarea în sine a notei trebuie menționat că în multe cazuri ea nu-și poate atinge nivelul de mijloc pedagogic întrucît există și elevi pe care nu-i interesează notele (21). Această manifestare vizează mai ales elevii cotați ca „slabi" ; pentru aceștia, strategia aprecierii este necesar a dovedi o mare mobilitate.

Un alt aspect al formării atitudinii pozitive este legat de faptul constatat că nu pentru toți elevii educația fizică reprezintă un interes direct. Din acest punct de vedere, se poate vorbi și despre *atractivitatea* activităților desfășurate ! Dacă în cele două lecții săptămînale activitatea este precizată de conținutul programei și concretizată de către profesor prin baza materială a școlii, celelalte activități, inclusiv cele dedicate „grupelor de pregătire", au un caracter aleatoriu. Așa cum observa M. DEBESSE (22), un școlar este un copil și nu un ascet

și ar fi periculos să-i propunem un ideal de muncă dezinteresată care pentru el să fie inaccesibil. Convingerea unui copil (normal, sănătos) de necesitatea practicării exercițiului fizic pentru întărirea sănătății reprezintă un posibil exemplu.

În realizarea notării, factorul decisiv îl reprezintă profesorul, de tactul său pedagogic depinzînd valoarea pedagogică a notei. Existența sau lipsa tactului pedagogic se poate stabili după următoarele criterii :

a) atitudinea profesorului în timpul notării ;

b) criteriile profesorului de acordare a notelor ;

c) atitudinea profesorului față de însuși procesul de notare al elevilor ;

d) gradul de exigență al profesorului în notarea elevilor (23).

În relația profesor — elev trebuie remarcat — și practica o dovedește — că elevul este acela care manifestă în primul rînd e x i g e n ț ă ! Datorită condiției sale de a percepe realitatea în esența ei concretă, elevul se dovedește mai puțin receptiv la motivații de ordin speculativ ; în schimb, pentru profesor, acestea capătă o consistență datorită omniprezenței lor.

Un alt aspect al atitudinii pozitive îl constituie valorificarea celorlalți factori (pe lîngă profesor, bază materială, programă) implicați în realizarea acesteia. Considerînd, în general, că fiecare individ este apreciat și face la rîndul său aprecieri, se poate admite că toate aceste aprecieri, venite din direcții diferite, consonante sau nu, se constituie într-un factor complex cu efecte puțin previzibile. Doar o viziune anacronică (contemporană cu epoca guvernanților) mai poate vedea în atitudinea elevului reflectarea nemijlocită a capacității profesorului.

Un alt aspect al formării atitudinii pozitive la elevi față de activitatea școlară ține de n i v e l u l c e r i n ț e l o r reflectat în conștiința acestora. Valența, ca factor motivațional, este corelată cu probabilitatea subiectivă a succesului : „cu cît sarcina i se pare subiectului mai ușoară în raport cu capacitățile sale, cu atît mai mare va fi probabilitatea subiectivă a reușitei și, în consecință, cu atît mai redusă va fi valența sarcinii și satisfacția pe care o poate aduce îndeplinirea ei“ (24). **Cu cît obiectul de învățămînt — educația fizică — este mai ușor (ușurință = lipsa efortului), cu atît și satisfacția elevului pentru îndeplinirea cerințelor formulate scade, inducînd pierderea motivației pentru activitatea noastră.** Nu pretindem complicarea artificială a conținutului activității de educație fizică, însă se cer două completări :

— îmbogățirea mijloacelor de realizare a conținutului existent,

— optimizarea dozării efortului pentru ca elevul — la încheierea lecției — să simtă satisfacția prestării unui efort.

Ca un ultim aspect — fără pretenția unei cuprinderi exhaustive și de factură sistemică — al formării atitudinii pozitive se impune a fi discutată s u p r a e v a l u a r e a, fenomen mult lăudat dealtfel. Datele unor studii recente pun la îndoială această orientare. Spre exemplu, în studiul efectuat de DORINA și C. SĂLĂVĂSTRU (25) se pune în evidență preferința elevilor pentru o apreciere cît mai obiectivă ; cel mai mare procent dintre elevii chestionați, respectiv 45,7 la sută consideră că o notă bună pusă pe nedrept are un efect demobilizator. Un alt studiu efectuat de T. PRUNĂ (26) demonstrează că 66 la sută dintre elevii investigați preferă aprecierile corecte și doar 10 la sută consideră că este bine să se amplifice calitățile.

3. NOTA — MIJLOC AL PROCESULUI INSTRUCTIV-EDUCATIV

Orice activitate presupune, explicit sau nu, un anumit randament ; activitatea instructiv-educativă pusă în slujba formării omului nou, bun specialist, dar și cu un profil moral superior, pretinde în primul rînd eficiență.

Elevul, în procesul de învățămînt, se găsește confruntat cu un sistem de cerințe cărora le poate pune în față un sistem de posibilități individuale. Rezultatul acestei relații, în dublu sens, este cuantificat prin notă. Așadar, nota trebuie înțeleasă atît ca valoare docimologică — ca expresie a unei măsurători, cît și ca valoare psiho-pedagogică — ca formă de întărire în actul învățării.

3.1. Nota în forma ei concretă reprezintă un punct dintr-o scală numerică ; o întrebare de esență în realizarea notării rămîne nivelul de aspirație al elevului față de această scală, în ce măsură putem ține seama (în strategia notării) de factorii care influențează instituirea așa-numitei „notă-prag“. Aceasta întrucît este de presupus că între un elev care se mulțumește cu o notă de trecere și un altul care

dorește „10" trebuie să existe o diferențiere a conduitei. Această notă-prag ne semnalează implicarea notei în scopul activității și necesitatea existenței unui nivel de aspirație care să capete expresie în plafonul superior al notelor.

3.2. Un aspect important al notei este dat de funcția didactică a acesteia. Fiind o măsură a randamentului, aceasta deschide elevului atît perspectiva cerințelor școlare, a criteriilor existente, cît și a exigenței profesorului. Se impune ca nota să nu rămînă doar la nivelul de impact auditiv, ci să poată fi interiorizată, să constituie o sursă de informații cu privire la mecanismele ce au dus la rezultatul respectiv (27). Prin necunoașterea criteriilor folosite în notare elevul este frustrat de posibilitatea unei autoaprecieri juste — prin folosirea unor pseudo-criterii — și de aici discrepanța, uneori conflictuală între profesor, pe de o parte, și elev, diriginte, chiar familie, pe de altă parte.

Pentru educația fizică școlară criteriile de evaluare sînt precizate atît de Instrucțiunile 6226/1986, cît și de ELENA FIREA (28). Acestea sînt următoarele :

1. Criteriul performanței motrice.
2. Criteriul progresului.
3. Nivelul însușirii conținutului programei.
4. Capacitatea de folosire a cunoștințelor și a deprinderilor în condiții de organizare diversificate.
5. Capacitatea de practicare sistematică a exercițiului fizic în activitatea extraclasă.
6. Atitudinea elevului față de obiect.

Cu toate că perfecționarea docimologică a notei este un fenomen permanent, în ce măsură nota reprezintă expresia obiectivă a randamentului unui elev rămîne încă o problemă deschisă. **Important este însă ca nota să nu se contrazică și mai ales să nu fie fictivă.**

Acest aspect negativ ar putea fi favorizat și de faptul că în educația fizică școlară este necesar să aplicăm cele două forme ale notării, respectiv :

— modelul notării raportate la grup și

— modelul de notare individualizată.

3.3. Ca formă de întărire, nota se prezintă ca un reglator al conduitei elevului. Indiferent dacă îi conferim atributul de „pozitiv" sau „negativ" trebuie sesizat că folosirea unilaterală a acesteia golește nota de conținutul său, rămînînd din ea doar un înscris menit să asigure operații statistice privitoare la promovabilitate, mediocritate etc.

Pentru a acționa ca întărire, **nota trebuie să coreleze cu structura personalității elevului căruia îi este adresată.**

Cercetările au demonstrat că în timp ce Introvertiții răspund laudelor cu efort crescut, extravertiții răspund cu efort scăzut (29).

În încheiere dorim să facem cîteva aprecieri (evident fără pretenția unei contribuții originale) :

1. Pentru a-și îndeplini funcția reglatoare, nota trebuie :

a) să constituie ea însăși un nivel de aspirație ;

b) să poată produce modificări ale nivelului de aspirație.

2. Aplicarea notării în sine și nu ca o verigă a actului apreciativ dezvăluie o concepție unilaterală, nedialectică.

3. Putem realiza eficient notarea prin tratarea diferențiată a elevilor în măsura în care putem cunoaște, în dimensiunile sale principale, profilul psihologic al elevului supus evaluării.

4. Să nu pierdem nota ca mijloc important al activității instructiv-educative în favoarea unui simplu cod numeric.

5. Realizarea diferențiată a actului apreciativ impune realizarea aspectului de implicare — participare atît în relația elev-profesor, cît și în contextul relațiilor ce există la nivelul diferitelor microstructuri în care atît elevul, cît și profesorul se găsesc implicați.

BIBLIOGRAFIE

1. MARX K., ENGELS FR. : Opere, vol. 3, Ed. POLITICĂ, București 1962, pag. 6.

2. EPURAN M. : Psihologia educației fizice, vol. 3, Biblioteca I.E.F.S. (reeditare) București, 1982, pag. 36.

3. DEBESSE M. : Etapele educației, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1981, pag. 65.

3a. JINGA I. : Educația în perspectiva unei noi calități, Ed. Științifică și Enciclopedică, București, 1987, pag. 53.

4. ROȘCA AL. : Metodologie și tehnici experimentale în psihologie, Ed. Științifică, București, 1971, pag. 280—284.

5. FIREA ELENA : Metodica educației școlare, vol. 1, Biblioteca I.E.F.S. (reeditare) București, 1985, pag. 184.

6. POPESCU PELAGHIA, RADU I. T., VRABIE D. : Evaluarea randamentului școlar, în vol. DIDACTICA coord. D. SLADE, E.D.P., București, 1982, pag. 196—197.

7. STEFANOVIC J. : Psihologia tactului pedagogic al profesorului, E.D.P., București, 1979, pag. 358.

8. FIREA ELENA : Op. cit., pag. 184.

9. VRABIE D. : Aspecte psihologice ale evaluării școlare, în vol. Psihologia educației și dezvoltării, coord. I. RADU, Ed. Academiei, București, 1983, pag. 158.

10. JINGA I. : Op. cit., pag. 17.

11. VRABIE D. : Op. cit., pag. 156.

12. EPURAN M. : Op. cit., pag. 59.

13. STEFANOVIC J. : Op. cit., pag. 359.

14. Datele referitoare la trebuințe sînt selecționate din M. EPURAN Op. cit. pag. 53—56.

15. EPURAN M. : Op. cit., pag. 57.

16. BRUNNER S. J. : Procesul educației intelectuale, București, 1970.

17. Preluat din M. EPURAN — Op. cit., pag. 70.

18. VRABIE D. : Op. cit., pag. 160.

19. Ibidem, pag. 161.

20. VRABIE D. : Op. cit. pag. 159.

21. VRABIE D. : Op. cit., pag. 160.

22. DEBESSE M. : Op. cit., pag. 68.

23. STEFANOVIC J. : Op. cit., pag. 374.

24. ROȘCA AL. : Psihologie generală, E.D.P., București, 1976, pag. 384.

25. SĂLĂVĂSTRU DORINA, SĂLĂVĂSTRU C. : Aprecierea obiectivă — fundament al formării nivelului de aspirație la elevi, Rev. de Pedagogie, București, nr. 10/1987, pag. 11—13.

26. PRUNA T. : Rolul aprecierilor în formarea personalității elevului, Rev. de Psihologie, nr. 4/tomul 32/1986, pag. 230—239.

27. FIREA ELENA : Op. cit., pag. 185.

28. Ibidem, pag. 190—191.

29. PRELICI V. : Performanță sportivă, personalitate, selecție ; Ed. Facla, Timișoara, 1980, pag. 54.

AD. DUCA : Le problème des notes accordées aux élèves á l'éducation physique en tenant compte des aspects socio-psycho-pédagogiques

L ouvrage s'occupe du problème des notes accordées, sous une forme intégrée, aux élèves à l'éducation physique. On insiste sur les aspects concourant à la réalisation pratique de l'évaluation correcte de la formation des élèves. On fait des références au sujet des notes et de l'évaluation différenciés des aspects sociaux, psychologiques et pédagogiques. On insiste également sur la valeur de la note en tant que moyen important du processus instructif-éducatif ; on précise le fait que l'appréciation des élèves peut être réalisée de manière efficiente en les traitant différemment, naturellement lorsqu'on a étudié et connu en détail le profil psychologique de l'élève.

AD. DUCA : The Social, Psychological and Pedagogical Approach of Marking in Physical Education from the Participative Point of View

The book approaches the question of physical education marking in an integrated form. It dwells upon aspects co-operating in estimation and marking from the formative point of view. References are made to differentiated aspects in estimation and marking, emphasis being laid on social, psychological aspects. Stress is also laid on the fact that the mark represents an important means of the instructive-educational process ; mention is made of the fact that marking is efficiently carried on by the pupils' differenciated treatment, by a more detailed knowledge of the psychological make-up of the pupil subject to estimation and marking.

TEHNICĂ - METODICĂ - ANTRENAMENT

IMPLICAŢIILE STRUCTURII JOCULUI ÎN INSTRUIREA GRUPELOR DE ÎNCEPĂTORI LA VOLEI (III)

Prof. VASILE GHENADI, prof. COSTEL CRĂCIUN, prof. FLORIN GRAPĂ, prof. MIHAI LEPORDA, prof, DĂNUŢ MÎRZA—DĂNILĂ—C.S.Ş. Bacău, prof. SORIN ARTENIE—C.S.Ş. Fălticeni

Obiective instructiv — educative:

1. Dezvoltarea fizică armonioasă şi asigurarea unei pregătiri fizice multilaterale şi specifice.
2. Învăţarea jocului 6 la 6 pe teren normal cu preluare spre zona 3 şi 3 lovituri obligatorii :
3. Integrarea sportivă şi în activitatea competiţională.

Probe de control

1. Fizice generale — conform „Selecţiei în sport" — săptămîna a VIII-a.
2. Specifice : — servici = 55 % R.
— preluare din servici = 50 % ×
— joc 6 la 6 cu 3 lovituri şi preluare spre zona 3

Săpt. 1.	A_1	— Repetarea serviciului de sus din faţă ;	Exerciţiile din anul anterior.
		— Repetarea preluării din servici ;	
		— Joc bilateral.	
	A_2	— Joc la cîştigarea serviciului — repetarea acţiunilor de joc învăţate în anul precedent.	
		— Joc bilateral.	
	A_3	— Joc la cîştigarea punctului : repetarea acţiunilor de joc învăţate în anul precedent ;	
		— Joc bilateral.	
	A_4	— Joc bilateral în cadrul grupei.	
Săpt. 2.	A_1	— Dezvoltarea îndemînării şi pregătirea acrobatică.	
		— Repetarea preluării din servici.	1.1 ; 1.2.
		— Repetarea serviciului de sus.	5.1.
	A_2	— Dezvoltarea vitezei.	
		— Învăţarea pasei din Z_3 spre Z_1 şi Z_2	2.1 ; 2.2 ; 2.3
		— J.C.S. Învăţarea preluării din serviciu spre Z_3.	1.2.
	A_3	— Dezvoltarea detentei	
		— Repetarea preluării din joc.	6.1 ; 6.2.
	J.C.P.		
		— Repetare pas şi atac cu 2 şi cu o mînă.	2.3 ; 2.5.
	A_4	— Joc 3 la 3.	9.1.
Săpt. 3.	A_1	— Dezvoltarea îndemînării şi pregătire acrobatică.	
		— Repetarea preluării din servici	1.1 ; 1.2.
		— Învăţarea preluării în 2 jucători din Z_1, Z_6, Z_5 spre Z_3.	1.3.
		— Repetarea serviciului de sus din faţă.	5.1.

Educaţie fizică şi sport, nr. 9, 1987, pag. 25

	A_2	— Dezvoltarea vitezei.	
		— Învățarea pasei în Z_3 spre Z_4 și Z_2.	2.1 ; 2.2 ; 2.3 ;
	J.C.S.		
		— Învățarea preluării din servici spre Z_3.	1.2.
	A_3	— Dezvoltarea detentei.	
		— Repetarea preluării din joc	6.1 ; 6.2 ;
	J.C.P.	— Repetare pas și atac cu două și o mînă.	2.3 ; 2.5 ;
	A_4	— Joc 3 la 3	9.1.
Săpt. 4.	A_1	— Dezvoltarea îndeminării și pregătire acrobatică.	
		— Repetarea preluării din servici în 2 jucători spre Z_3.	1.3 ; 1.5 ;
		— Repetarea serviciuluide sus din față.	5.1 ; 5.2 ;
	A_2	— Dezvoltarea vitezei.	
		— Repetarea preluării din servici spre Z_3	
	J.C.S.		1.2 ; 1.3 ; 1.5 ;
		— Învățarea lovirii mingii pentru lovitura de atac.	3.1 ; 3.2 ;
	A_3	— Dezvoltarea detentei.	6.2 ; 6.3 ; 6.5 ;
		— Învățarea preluării din atac	
	J.C.P.	— Repetare pas și atac cu două mîini și cu o mînă.	2.3 ; 2.5 ;
	A_4	— Joc 3 la 3.	9.1.
Săpt. 5.	A_1	— Dezvoltarea îndeminării și pregătire acrobatică.	
		— Repetarea preluării din servici în 2 jucători spre Z_3.	1.3 ; 1.5 ;
		— Repetarea serviciului de sus din față.	5.1 ; 5.2 ;
	A_2	— Repetarea pasei din Z_3 spre Z_4 și Z_2.	
	J.C.S.		2.2 ; 2.3 ; 2.5 ; p.c. 2.4 ;
		— Învățarea lovirii mingii pentru lovitura de atac.	3.2 ; 3.4 ; 3.5 ;
		— Dezvoltarea vitezei.	
	A_3	— Dezvoltarea detentei.	
	J.C.P.	— Învățarea preluării din atac.	6.3 ; 6.2 ; 6.5 ;
		— Repetarea pasei și atacului cu două și o mînă.	2.3 ; 2.5 ;
	A_4	— Joc 3 la 3.	9.1.
Săpt. 6.	A_1	— Dezvoltarea îndeminării și pregătire acrobatică.	
		— Învățarea preluării din servici în 3 jucători spre Z_3.	1.3 ; 1.5 ;
		— Repetarea serviciului de sus din față.	5.1 ; 5.2 ;
	A_2	— Dezvoltarea vitezei.	
	J.C.S.	— Repetarea pasei din Z_3 spre Z_4 și Z_5.	2.2 ; 2.3 ; 2.5 ;
		— Repetarea lovirii mingii pentru lovitura de atac.	3.1 ; 3.2 ; 3.3 ; p.c. 3.6 ;
	A_3	— Dezvoltarea detentei.	
		— Repetarea preluării din atac.	6.2 ; 6.5 ; p.c. 6.4 ;
		— Repetarea pasei și atacului cu două și o mînă.	2.3 ; 2.5 ;
	A_4	— Joc 6 la 6.	9.2.
Săpt. 7.	A_1	— Dezvoltarea îndeminării și pregătire acrobatică.	
		— Repetarea preluării în 3 jucători spre Z_3.	1.3 ; 1.5 ; 1.6 ;
		— Repetarea serviciului de sus din față.	5.1 ; 5.2 ;
	A_2	— Dezvoltarea vitezei.	
		— Repetarea pasei din Z_3 spre Z_4 și Z_2.	2.2 ; 2.3 ; 2.5 ;
	J.C.S.	— Învățarea loviturii de atac din Z_4.	3.4 ; 3.5 ; 3.7 ;

	A_3	— Dezvoltarea detentei.	
		— Repetarea pasei și atacului cu o mînă.	2.3; 2.5; 2.6;
	J.C.P.		
		— Repetarea preluării din atac.	6.3; 6.5;
	A_4	— Joc 6 la 6.	9.2.
Săpt. 8.	A_1	— Dezvoltarea îndeminării și pregătire acrobatică.	
		— Învățarea preluării din servici în 5 jucători spre Z_3.	1.3; 1.5; 1.6;
		— Repetarea serviciului de sus din față.	5.1; 5.2;
	A_2+A_3	= Probe de control „Selecția în sport".	
	A_4	— Joc 6 la 6.	9.2;
Săpt. 9.	A_1	— Dezvoltarea îndeminării și pregătire acrobatică.	
		— Învățarea preluării din servici în 5 jucători spre Z_3.	1.3; 1.5; 1.6; p.c. 1.4;
		— Repetarea serviciului de sus din față.	5.1; 5.2;
	A_2	— Dezvoltarea vitezei.	
		— Repetarea pasei din Z_3 spre Z_4 și Z_2.	2.2; 2.3; 2.5; 2.6;
		— Învățarea loviturii de atac din Z_4.	3.4; 3.5; 3.7;
	A_3	— Dezvoltarea detentei.	
		— Repetarea preluării din atac.	6.3; 6.5; 6.6;
		— Repetarea loviturii de atac din Z_4 precedată de preluare.	3.7; 3.11;
	A_4	— Competiție.	
Săpt. 10.	A_1	— Dezvoltarea îndeminărării și pregătire acrobatică.	
		— Învățarea preluării din servici în 5 jucători spre Z_3.	1.3; 1.5; 1.6;
		— Repetarea serviciului de sus din față.	5.1; 5.2;
	A_2	— Dezvoltarea vitezei.	
		— Repetarea pasei din Z_3 spre Z_4 și Z_2.	2.3; 2.5; 2.6; p.c. 2.7;
		— Repetarea loviturii de atac din Z_4.	3.5; 3.7;
	A_3	— Dezvoltarea detentei.	
		— Repetarea preluării din atac.	6.3; 6.5; 6.6;
		— Repetarea loviturii de atac din Z_4 precedată de preluare.	3.7; 3.11;
	A_4	— Competiție.	
Săpt. 11.	A_1	— Dezvoltarea îndeminării și pregătire acrobatică	
		— Repetarea preluării din servici în 5 jucători spre Z_3.	1.3; 1.5; 1.6;
		— Repetarea serviciului de sus din față.	5.1; 5.2;
	A_2	— Dezvoltarea vitezei.	
		— Repetarea loviturii de atac din Z_4.	3.5; 3.7. 3.10;
		— Învățarea loviturii de atac din Z_2.	3.5; 3.8; 3.9;
		— J.C.S.	4.1;
	A_3	— Dezvoltarea detentei.	
		— Repetarea preluării din atac.	6.5; 6.6;
		— Repetarea loviturii de atac din Z_4 precedată de preluare.	3.7; 3.11;
		— Învățarea loviturii de atac din Z_2 precedată de preluare.	3.8;
		— J.C.P.	8.1;
	A_4	— J.C.S. + J.C.P.	
Săpt. 12.	A_1	— Dezvoltarea îndeminării și pregătire acrobatică.	
		— Repetarea preluării din 5 jucători spre Z_3.	1.5; 1.6;
		— Repetarea serviciului de sus din față.	5.1; 5.2;
	A_2	— Dezvoltarea vitezei.	
		— Repetarea loviturii de atac din Z_4 și Z_2	3.8.; 3.9; 3.11; 3.12
		— J.C.S.	1.7; 4.1;

	A_3	— Dezvoltarea detentei	
		— Repetarea loviturii de atac din Z_4 și Z_2, precedată de preluare.	3.7; 3.8; 3.9; 3.11; 3.12;
		— J.C.P.	8.1;
	A_4	— J.C.S. + J.C.P.	9.2;
Săpt. 13.	A_1	— Dezvoltarea îndemînării și pregătire acrobatică.	
		— Repetarea preluării din servici în 5 jucători spre Z_3.	1.5; 1,6 ; 1.7;
		— Repetarea serviciului de sus din față.	5.1; 5.2; p.c. 5.3;
	A_2	— Dezvoltarea vitezei.	
		— Repetarea loviturii de atac din Z_4 și Z_2.	3.9.; 3.11; 3.12; p.c. 3.13;
		— J.C.S.	1.7; 4.1;
	A_3	— ezvoltarea detentei.	
		— Repetarea loviturii de atac din Z_4 și Z_2 precedată de preluare.	2.9; 3.11; 3.12;
		— J.C.P.	8.1;
	A_4	— J.C.S. + J.C.P.	9.2;
Săpt. 14.	A_1	— Dezvoltarea îndemînării și pregătire acrobatică.	
		— Repetarea preluării din servici în 5 jucători spre Z_3.	1.6; 1.7; p.c. 1.8;
	A_2+A_3	= Probe de control specifice.	
	A_4	— J.C.S. × J.C.P.	9.2;

ANEXA NR. 2

J.C.S. — Anul II

1. **Preluare din servici.**

Acțiunea de joc:

1.1. — 1 la 1 serviciul cu autopreluare, serii lungi în afara fileului și peste acesta, distanța 5—10 m.
1.2. — 1 la 1 serviciu contra preluare, seturi scurte pînă la 5—7 puncte, cu preluare spre Z_3
1.3. — Preluări din servici în 2 și 3 jucători spre Z_3.
1.4. — Probă de control: ex. 1.2. — preluare 50% R.

Faza de joc:

1.5. — 3 la 3 pe 4,5×9 m, preluare din servici spre Z_3, ridicare și trecerea mingii peste (reluare în 2 jucători, se servește într-un singur teren, iar după 10 servicii se rotează).
1.6. — 6 în teren, preluare în 5 jucători cu trimiterea mingii spre Z_3, se servește dintr-un singur teren, iar după 10 servicii se rotează.
1.7. — La fel ca 1.6., dar o echipă joacă numai la cîștigarea serviciului și se rotează la 3 puncte (serviciu greșit se repetă).
1.8. — Probă de control: ex. 1.6. 50% R.

2. **Pasa:**

Acțiunea de joc:

2.1. — Suveică, 4 la minge.
2.2. — Pase în trei așezați în triunghi, triunghiul deplasîndu-se spre dreapta și spre stînga.
2.3. — 3 la minge, pas precedat de preluare cu precizarea înălțimii, direcției, distanței pasării (din Z_3 spre Z_4 sau Z_2).
2.4. — Probă de control: ex. 2.3., 60% R.

Faza de joc:

2.5. — 3 la 3 pe 4,5×9 m, cu ținerea mingii în joc, 3 lovituri obligatorii, iar pasarea obligatoriu de sus:

2.6 — 6 la 6, cu ținerea mingii în joc, 3 lovituri obligatorii, iar pasarea din Z_3 spre Z_4 sau Z_2 și trecerea mingii peste.

2.7. — Probă de control: ex. 2.6, dar mingea să treacă peste fileu, de cel puțin 4 ori

3. **Lovitura de atac:** elanul, bătaia, zborul au fost învățate în anul I — trimestrele II—III.

Învățarea loviri:

3.1. — Mingea ținută oblic în sus, în palma brațului neîndeminatic, lovirea mingii cu cealaltă palmă spre podea fără ca brațul de lovire să coboare

3.2. — Idem ex. 3.1., dar din minge săltată.

3.3. — La perete, loviri succesive palmă-podea-perete, serii cît mai lungi.

3.4. — Învățarea atacului din săritură, mingea fiind ținută deasupra fileului.

3.5. — Idem ex. 3.4, dar din minge aruncată.

3.6. — Probă de control, ex. 3.3., minim 20 loviri consecutive.

Acțiune de joc:

3.7. — Lovitură de atac din pasă scurtă din Z_4.

3.8. — Lovitură de atac din pasă scurtă din Z_2.

3.9. — Lovitură de atac din Z_4 și Z_2 din pasă scurtă, precedată de preluare din minge venită de peste fileu.

3.10. — Probă de control, ex. 3.9. 40% R.

Faza de joc

3.11. — 3 la 3 pe 4,5×9 m servindu-se numai dintr-un teren, iar în celălalt se joacă numai faza I la cîștigarea serviciului, se rotează după un număr suficient de repetări.

3.12 — Idem ca 3.11, dar 6 la 6 pe teren normal.

3.13. — Probă de control, ex. 3.12 — 40% R.

4. **Joc la cîștigarea serviciului.**

4.1. Joc numai la cîștigarea serviciului în formații complete pe teren normal (se rotează la 3 puncte).

J.C.P. — Anul II

5. **Serviciul:**

5.1. — Serii de cîte 10 servicii, de la 9 m, 50% R.

5.2. — 1 la 1 serviciu contra preluare pe teren 3×9 m, seturi scurte, pînă la 5—7 puncte.

5.3. — Probă de control: ex. 5.1., 5—6 reușite din 10.

6. **Preluare din atac**

Acțiune de joc

6.1. — 3 la 3 pe 4,5×9 m cu ținerea mingii în joc, cu 3 lovituri obligatoriu, iar prima cu 2 mîini de sus în jos.

6.2. — În formație de triunghi, preluare — pas-atac, cu ținerea mingii în joc în care cel din preluare urmărește partenerul care atacă, plecînd anticipat pe direcția de transmitere a mingii.

6.3. — 4 jucători în formație de triunghi, mingea pleacă de unde sînt 2, deplasare la locul de transmitere a mingii și execuția corespunzătoare zonei.

6.4. — Probă de control; ex. 6.2. — 25% R.

6.5. — 3 la 3 pe 4,5×9 m, preluare + pas + atac, peste fileu, cu ținerea mingii în joc în serii cît mai lungi (mingea este servită ușor de la 4—5 m).

6.6. — Idem ca 6.5, dar 6 la 6 pe teren normal.

6.7. — Probă de control; ex. 6.6. — 25% R.

7. **Pas + atac** deoarece nu se face schimb de zone se folosesc exercițiile de la pasă și atac de la J.C.S.: 2.3; 2.5; 2.6; 3.8; 3.9; 3.11; 3.12; 3.7.

8. **Joc la cîștigarea âunctului**

8.1. — 6 la 6 pe teren normal, joc numai la cîștigarea punctului (se rotează la 3 puncte)

9. **J.C.S. + J.C.P.**

9.1. — 3 la 3 pe 4,5×9 m și în competiții duminica.

9.2. — 6 la 6 pe teren normal, toți jucătorii trec prin toate posturile.

(Continuare în pag. 44)

ORIENTĂRI ŞI CONCEPTE MODERNE ÎN PREGĂTIREA JUCĂTORILOR DE RUGBY

Şef lucrări VIOREL CÎRLIGELU
Institutul politehnic — Cluj — Napoca

Rugbyul se practică astăzi în peste 110 ţări angrenate în Campionatul european F.I.R.A., Turneul celor 5 naţiuni, alte turnee periodice ale unor echipe, diferite campionate şi cupe interne şi, începînd cu anul 1987, în cadrul Cupei mondiale, pentru a da mai multă vigoare rugbiului pe glob, la care participă 16 ţări, printre care şi România, prima ediţie de organizare aparţinînd Noii-Zeelande şi Australiei.

Rugbyul, prin caracterul formativ, reprezintă un valoros mijloc de educare a tinerei generaţii avînd un pronunţat caracter aplicativ multilateral. Secretul rugbyului nostru constă în forţa morală a jucătorilor, în ambiţia lor nemăsurată de a nu accepta că pot fi cumva consideraţi învinşi înainte de a începe şi a se termina jocul, fiind mîndri de a-i ajunge pe toate planurile pe aceeia care, avantajaţi de diferite conjuncturi istorice sau materiale, se află înainte lor.

Capacităţile psiho-fizice native şi cele dobîndite ale jucătorilor se vor dezvolta în cadrul tuturor factorilor antrenamentului în interacţiunea simultană a acestora, prin acţiuni de joc orientate cu precădere pe obţinerea în mod direct a întîietăţii în joc şi a realizării în mod direct a punctelor necesare victoriei. Această orientare ofensivă a dominării în majoritatea acţiunilor de joc şi a obţinerii întîietăţii cîştigării şi menţinerii balonului în posesia echipei în majoritatea timpului afectat jocului, cu scopul precis de-a înscrie cît mai multe puncte printr-un procentaj cît mai mare de execuţii reuşite, dă eficienţă creşcută jocului, aspect ce trebuie să fie prezent în permanenţă în cadrul instruirii jucătorilor de rugby la toate nivelurile.

Momentele de joc statice (izometrice) sau dinamice (izotonice) prin formaţiile specifice: grămezi ordonate, margini, grămezi spontane, moluri, pase, lovituri de picior tactice, lovituri de pedeapsă etc. prin multitudinea procedeelor de execuţie, a deplasărilor jucătorilor cu mingea sau fără minge, trebuie orientate încă din faza iniţierii prin analize reale şi după repere bine stabilite spre obţinerea, păstrarea, manevrarea şi finalizarea eficientă a acţiunilor de joc prin puncte sigure care, cumulate pe parcursul unei partide, să asigure obţinerea victoriei.

Dacă această motivaţie nu există sau nu se educă de la început la jucătorii unei echipe, dacă nu acţionează în interdependentă permanentă în joc, dacă nu se subordonează interesele personale ale unor jucători intereselor generale ale echipei — rugbyul, prin specificul său, fiind un joc colectiv — atunci munca depusă de jucători şi antrenori va fi insuficientă, iar valoarea echipei va fi catalogată ca modestă.

Procesul de instruire „repetă" tot mai mult jocul, fazele, situaţiile din atac şi apărare care survin pe parcursul unei partide oficiale, încercările reuşite fiind urmarea celor învăţate în timpul săptămînii. Se va ţine seama de relaţia tot mai strînsă care există între pregătire şi joc, repetînd de zeci de ori unele procedee de demarcare de crearea situaţiilor de atac cu om în plus, de alte situaţii din care se obţin în mod direct puncte raportate la stări diferite de oboseală etc., încercările fiind oglinda spiritului ofensiv către care trebuie să tindă fiecare echipă care se respectă.

Pregătirea jucătorilor de rugby trebuie făcută prin abordarea dinamică a tuturor componentelor jocului pe baza unor modele de joc competiţional, la niveluri de performanţă diferenţiate calitativ în funcţie de valoarea competiţiei la care participă echipa (campionat de juniori, divizia B, divizia A, reprezentativă naţională) pînă la cerinţele performanţei de nivel mondial.

Modelul de joc de la fiecare nivel trebuie să sistematizeze toate componentele jocului care se manifestă concret în cadrul jocurilor oficiale, ca succesiune, frecvenţă şi eficacitate, vizînd atingerea sau depăşirea indicatorilor şi parametrilor pentru nivelul imediat superior faţă de cel în care activează echipa respectivă.

Supravegherea ştiinţifică a pregătirii şi aplicarea în antrenamente a modelelor de joc elaborate de la an la an competiţional presupune modelarea instruirii în conformitate cu cerinţele jocului competiţional, conducînd-o direct către înalta performanţă. Nu se mai poate trăi numai din rutină, co-

moditate și lipsă de interes deoarece viitorul își revendică drepturile și valoarea prin noua calitate o vor obține numai acele echipe care sînt la curent permanent cu ultimele noutăți din înalta performanță și se instruiesc aplicînd în practică cele mai eficiente metode și mijloace de antrenament. În această direcție, se impune schimbarea opticii învechite privind înalta performanță a acelora care practică jocul de rugby sau pregătesc echipe de diferite nivele : jucători, instructori, antrenori, profesori, arbitri, ziariști și masa largă de spectatori care trebuie să manifeste o exigență crescută. De asemenea, federația de specialitate, ca for conducător și coordonator al acestei activități la noi în țară trebuie să jaloneze în mod unitar cotele crescute ale pregătirii jucătorilor și echipelor pentru fiecare nivel de performanță, pe baza stabilirii pe țară a unor modele de joc și instruire orientative, să studieeze modelele de joc internaționale cele mai elevate, stabilind cît mai realist indicatorii și parametrii jocului competițional, tehncio-tactici și biologici pntru reprezentativa națională, avîndu-se în vedere că aceasta urmează să se întreacă cu cele mai valoroase echipe de rugby ale lumii.

Modelul jocului competițional de rugby cuprinde conținutul jocului sistematizat prin indicatori și parametri fizici, psihici, tehnico-tactici și biologici, așa cum se manifestă aceștia în timpul jocului competițional stabiliți pe baza înregistrărilor cifrice și grafice a majorității jocurilor oficiale interne și internaționale, folosind magneteoscopul filmul, fișe de observație etc.

Pentru stabilirea modelului propriu de joc, fiecare echipă trebuie să țină seama de posibilitățile complexe ale jucătorilor, pe baza cărora își construiește jocul, vizînd atingerea sau depășirea indicatorilor și parametrilor în perspectivă pentru o treaptă imediat superioară (juniorii div. B div. A modelul național sau internațional).

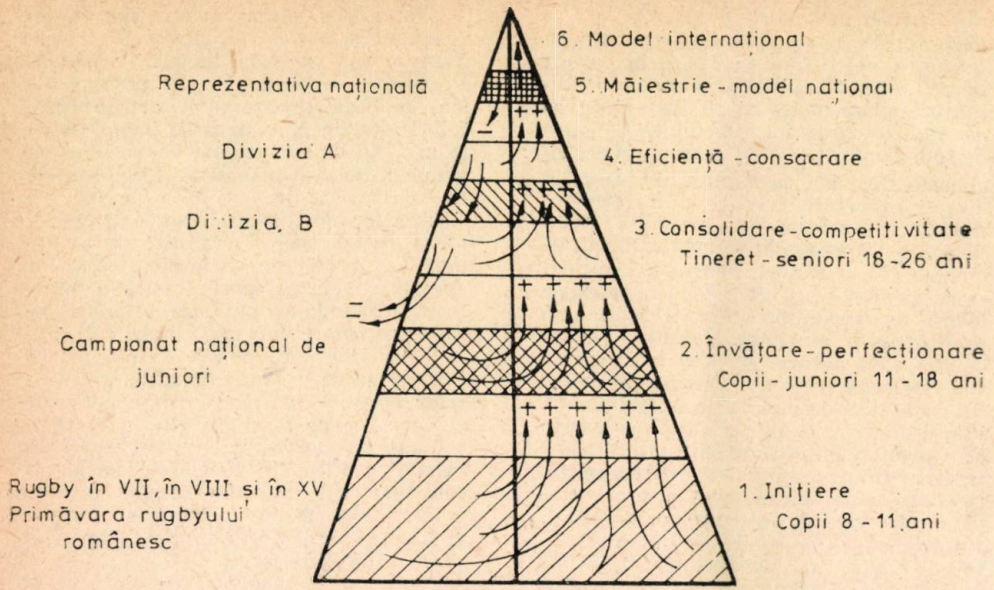
Participarea jucătorilor în cadrul echipei este diferită, în funcție de postul ocupat în cadrul compartimentului sau echipei, dar ei trebuie să cunoască jocul pe posturile apropiate, iar la niveluri înalte să fie în măsură să joace cursiv, indiferent de postul ocupat în echipă, în funcție de momentele de atac sau apărare ale jocului.

În funcție de modelul jocului competițional se va elabora modelul operațional de pregătire ai cărui parametri fizici, tehnico-tactici și psihici nu trebuie să coboare sub media cifrică a primului model, scurtînd timpul de pregătire și accelerînd procesul de formare a mai multor jucători valoroși. Pregătirea specializată pe posturi va sta la baza programării conținutului tehnico-tactic al instruirii, începînd de la grupele de avansați și continuînd cu grupele de performanță. Procentajele de participare la acțiunile de joc ale jucătorilor în cadrul compartimentelor și echipei vor fi stabilite de antrenori în funcție de cerințele posturilor specifice, selecția permanentă a jucătorilor făcîndu-se pe baza atingerii unor parametri tot mai înalți. Ei trebuie să aibă sau să atingă în viitor o talie și greutate corespunzătoare cerințelor postului, calități motrice generale și specifice pe fond de viteză, forță și îndemînare dezvoltte la nivel superior, calități psihice din sfera volitivă și intelectuală cît mai dezvoltate care să le permită găsirea celor mai optime și logice soluții de rezolvare celor mai grele situații de joc.

Toate aceste aspecte ale jocului și instruirii trebuie abordate cu simț de răspundere de către conducerea secțiilor de rugby din cadrul asociațiilor și cluburilor sportive de performanță, urmărindu-se ritmic depistarea, selecționarea, instruirea, pregătirea și perfecționarea jucătorilor pentru nivelul de înaltă performanță pe grupe valorice de începători, avansați și performanță prin realizarea unei piramide funcționale eficientă asigurînd un flux de circulație a jucătorilor normal și continuu în dublu sens.

Jucătorii în progres din toate punctele de vedere (fizic, tehnico-tactic, biologic) vor urca treptat către vîrful piramidei, cei în regres temporar vor coborî o treaptă a piramidei, de unde, printr-o atentă pregătire și acumulări cantitative, pot reveni calitativ la treapta superioară de la care au coborît. Astfel, se realizează continuu un schimb de valori mereu proaspete, menținîndu-se la vîrful piramidei doar jucătorii care confirmă permanent încrederea acordată și mîndria de-a face parte din echipele de elită ale țării și din reprezentativa națională sau alte selecționate internaționale.

Cunoașterea și înțelegerea corectă a funcționării mecanismului jocului competițional de niveluri diferite către nivelul mondial obligă la cunoștințe temeinice mereu actualizate din partea tuturor factorilor de răspundere de la celulele sportive (cluburi și asociații sportive), fiind obligatorie la nivelul județelor o conlucrare perfectă între echipele de juniori, div. B și A, nelip-



PIRAMIDA PERFORMANȚEI

sind nici una din aceste verigi acolo unde există echipe de divizia A, deoarece numai așa se poate asigura maturizarea biologică și sportivă a jucătorilor pentru marea performanță. O introducere prea timpurie a unor jucători de la juniori direct la divizia A, chiar dacă aceștia par dotați fizic destul de bine, nu asigură certitudinea dezvoltării lor complexe superioare în continuare ivindu-se de cele mai multe ori plafonarea care-i opresc pe aceștia la unele niveluri inferioare, stopîndu-le consacrarea pe plan național sau mondial. De aceea, din „piramida performanței" reiese foarte clar obligativitatea de-a parcurge gradat și ritmic, odată cu formarea lor biologică, niveluri diferite către marea performanță. Or, cum nici în rugby nu trebuie admise rebuturile, deoarece pentru pregătirea marilor jucători se investesc energii și cheltuieli materiale deosebite, trebuie respectate aceste cerințe obligatorii ale formării și dezvoltării jucătorilor pentru marea performanță.

Orientări privind tendința de uzare continuă a forțelor adversare pe grămadă

1. Măcinarea din aproape în aproape a forțelor adversarilor pe grămadă, prin împingeri ferme cu tot efctivul la grămezile ordonate și insistarea în atac cu balonul pînă la stopare fermă din partea adversarilor, obligîndu-i la placaj.

2. Organizarea susținută a molurilor grămezilor spontane prin punerea balonului pe sol și trecerea grupată peste balon, prin realizarea cu prioritate a capului de grămadă (2—3 jucători) și folosirea elanului de împingere de jos în sus din mișcare.

3. Stagnarea la momentele fixe și temporare de grupaje doar atît cît situația de adunarea adversarilor se realizează în majoritate, altfel oferind suficient timp adversarului de a-și organiza în bune condiții dispozitivele de apărare.

4. Desprinderea cu rapiditate din momentele fixe și temporare de aglomerare și alergare cu orientare perpendiculară pe ținta adversă, acționînd ca niște pistoane, percutant, cu șoc în forță, prin pase scurte, trecînd mingea pe la fiecare coechipier, chiar dacă cîștigul de teren este nesemnificativ, dar se realizează blocarea adversarilor către propria linie de 3/4. Se vor menține umărul și spatele către adversar, balonul fiind protejat de corp.

5. Nu se va sări coechipierul imediat, apropiat prin pasă decît în cazuri absolut avantajoase, cînd prin aceasta se realizează dispozitiv de finalizare supranumeric mai cu seamă din apropierea terenului și țintei adverse.

Orientări privind tendința de uzare

continuă a forțelor adverse pe linia de 3/4

1. Alternări repetate de ritm în acțiunile de pregătirea finalizării.

2. Accelerarea progresivă pînă la maximum a vitezei de deplasare în fazele de finalizare din apropierea terenului și a țintei adverse.

3. Atac individual în exteriorul apărătorului cu pase precise și mare impulsie a balonului pe traiectorii orizontale paralele cu solul în fața primitorului lansat din adîncime și păstrarea tot timpul a acestui aliniament adînc.

4. Uzarea cît mai puțin de loviturile de picior în scop tactic și adoptarea cu predilecție a atacurilor repetate lansate la mînă, mai cu seamă după momente de aglomerare.

5. Jucătorii de pe poziția de centrul 2 și aripă, acțiuni decise de pătrundere în dispozitivul advers prin intrări în forță cu viteză mărită.

Orientări privind jocul de ansamblu.

1. O perfectă conlucrare și întrepătrundere între jucătorii celor două compartimente fiecare acționînd subordonat cerințelor momentului prin joc grupat pe grămadă și aerisit pe linia de 3/4 și rareori prin acțiuni purtate de unul singur.

2. Ca orientare eficace și sigură de joc în ansamblu, asigurarea în primul rînd a apărării prin îndepărtarea balonului de terenul de țintă și ținta proprie ca acestea să fie expuse cît mai puțin și inițierea de atacuri repetate la mînă în special cu alternarea părților pentru crearea de spații libere de teren în apropierea țintei adverse.

3. Încercarea de-a fructifica cel mai direct și sigur mijloc de obținerea punctelor și nu renunțarea la acesta în favoarea altuia prin care s-ar obține mai multe puncte dar cu riscuri mult amplificate (ex.: renunțarea la loviturile de picior de penalizare din situații favorabile în ideea jucării balonului la mînă cu grămada atunci cînd forțele acestor compartimente sînt sensibil egale). Puțin cîte puțin și sigur valorează mai mult decît ceva mai avantajos dar incert.

Pentru a avea o imagine a solicitărilor jocului și jucătorilor componenți ai unor echipe valoroase pe plan internațional, prezentăm următoarele date statistice :

● Distanțele medii parcurse pe compartimentele echipei Franței în 12 jocuri internaționale (după Allmandou) :

— jucătorii din linia I parcurg 4,5—5 km în 56', întreruperi 30' ;

— jucătorii din linia a III-a pargurg 5,6—6 km 54', întreruperi 33';

— mijlocașul de grămadă parcurge 4,0—4,1 km în 58' întreruperi 27' ;

— centrii liniei de 3/4 parcurg 3,0—3,1 km 48', întruperi 41' ;

— fundașii parcurg 2,5—3,0 km 31'; întreruperi 53'.

● Australianul R. L. Lynch, filmind pe diferite posturi cîte un jucător al reprezentativei pe meci, a ajuns la următoarele concluzii :

— fundașii parcurg 2,1—3,0 km 31', dintre care 950 metri sprint ;

— mijlocașul de grămadă aleargă 5,7 km/meci, din care 1,969 km sprint.

— stîlp internațional aleargă 6,5 km/meci, din care 1,594 km sprint ;

— stîlp din prima divizie aleargă 3,7 km/meci, din care 0,198 km sprint.

● Se constată că jocul efectiv cu balonul în medie pe 20 meciuri internaționale este de 30'—40', în care au loc 120—160 acțiuni de joc:

— 40 grămezi ordonate ;

— 50 repuneri de la linia de margine ;

— 60 grămezi spontane ;

— cel mai lung moment de joc între Noua Zeelandă și Barbariens în anul 1973 fiind un atac la mînă de 86 secunde.

● Modelul biologic al jucătorilor pe posturi se prezintă astfel (în ordinea : seniori valoare mondială și valoare națională, juniori — înălțime și greutate) :

— stîlpi de grămadă : 1,90 m, 95 kg ; 1,84 m, 94 kg ; 1,82 m, 89 kg ;

— trăgători: 1,80 m, 85 kg; 1,75 m, 84 kg; 1,75 m, 80 kg;

— jucători linia a II-a : 1,95 m, 98 kg; 1,93 m, 99 kg; 1,93 m, 90 kg;

— jucători linia a III-a: 1,90 m, 93 kg, 1,90 m, 96 kg; 1,90 m, 89 kg ;

— mijlocași grămadă : 1,78 m, 75 kg; 1,75 m, 70 kg ; 1,69 m 66 kg ;

— mijlocași deschidere : 1,85 m, 81 kg ; 1,78 m, 78 kg ; 1,75 m, 73 kg;

— jucători 3/4 centri: 1,85 m, 80 kg; 1,83 m, 79 kg; 1,75 m, 75 kg ;

— jucători 3/4 aripi : 1,85 m, 81 kg; 1,85 m, 85 kg; 1,73 m, 72 kg;

— fundași : 1,85 m, 82 kg ; 1,76 m, 82 kg ; 1,78 m, 73 kg.

Am dat toate aceste date pentru a avea niște termeni de comparație cu datele obținute la echipele noastre clujene: Universitatea din divizia A și Locomotiva 16 Februarie la juniori prin înregistrări grafice și cifrice pe fișe model operative pe anii 1981—1984.

Comparativ cu echipele reprezentative ale țării, parametrii de joc înregistrați la echipele noastre clujene sînt aproximativ mai mici la toate ni-

velurile. Se observă o predilecție pentru declanșarea atacurilor prin lovituri de picior tactice și cu balon purtat și cu multe aglomerări confuze a căror eficacitate este evident scăzută față de jocul progresiv și alternant la mînă bazat pe aportul colectiv de întrajutorare al compartimentelor.

Nu se folosește suficient atacul percutant perpendicular cu menținerea și protejarea balonului la vîrful de atac de către jucătorii de grămadă și prea puține acțiuni la mînă pe linia de 3/4. Sînt evidente lipsa unor prinzători înalți în margine, precum și lipsa unor transformări cu un procentaj rirect la ținta adversă.

dicat al preciziei loviturilor așezate di-

Modelul biologic al jucătorilor echipei noastre de seniori este sub limitele minime ale indicilor modelului național la majoritatea posturilor.

Modelul biologic al jucătorilor echipei noastre de juniori s-a înscris la limita superioară a indicilor modelului național la majoritatea posturilor, existînd chiar depășirea acestora la nivelul stîlpilor, trăgătorului, jucătorilor de linia doua, mijlocașilor și aripilor.

CONCLUZII

1. Stabilirea modelelor de joc competițional de la an la an, atît pentru echipele de seniori, cît și pentru cele de juniori clujene oferă antrenorilor acestor echipe ghiduri realiste în vederea stabilirii modelelor operaționale de pregătire în concordanță cu indicii evolutivi ai acestora.

2. Modelele de joc și operaționale anuale, atît pentru seniori, cît și pentru juniori vor fi modele flexibile, deschise permanent acțiunilor de optimizare.

3. Pentru a fi eficiente aceste modele trebuie să se apropie de modelele de joc ale echipelor reprezentative naționale de seniori și juniori.

4. Selecția jucătorilor titulari în echipele noastre de seniori și juniori trebuie făcută pe baza unor indici biologici, care cresc de la an la an, tinzînd să se apropie și chiar să depășească nivelul modelului biologic de valoare națională sau internațională.

5. Prin modelele selective operaționale de instruire, atît la nivelul seniorilor, cît și al juniorilor, pregătirea de la an la an trebuie să înregistreze salturi calitative evidente, scurtînd timpul de pregătire și accelerînd procesul de formare a mai multor jucători de clasă națională și internațională.

6. Obligativitatea jucătorilor tineri în formare de-a parcurge gradat și ritmic „piramida performanței", odată cu formarea lor biologică, nivelurile diferite către marea performanță.

7. Orientările și conceptele moderne în pregătirea jucătorilor de rugby vor așeza pe baze științifice și realiste întreaga pregătire a diferitelor eșaloane rugbystice, stabilind o concepție unitară de acțiune care, în timp, va determina saltul calitativ și în acest domeniu.

BIBLIOGRAFIE

1. BOTA I.: Handbal — Modele de joc și pregătire, Editura Sport-Turism, 1984
2. CARLIGELU V.: Considerații cu privire la observarea și pregătirea tactică a fiecărui joc de rugby în cadrul campionatului, revista Educație fizică și sport, nr. 11/1974, București.
3. CÂRLIGELU V. : Îndrumător de rugby pentru studenți, Litografiat I.P.C.N., 1975.
4. DRĂGAN I.: Selecția medico-biologică în sport (cap. Rugby,, Editura Sport-Turism," București, 1979
5. DUMITRESCU V. : Rolul măsurătorilor în conducerea procesului instructiv-educativ din activitatea sportivă, revista Educație fizică și sport, nr. 5/1981.
6. DUMITRU M.: Mică enciclopedie, Editura Sport-Turism, București, 1982.
7. EPURAN M.: Psihologia educației fizice, Editura Sport-Turism, București, 1981.
8. MAZILU V.: Studiu privind selecția și pregătirea copiilor și juniorilor pentru activitatea sportivă de înaltă performanță. (cap. Rugby), București, 1975.
9. MOINA I., CÂRLIGELU V.: Modele de joc competițional, tehnico-tactic și biologic în rugby la echipele de juniori, divizia B și A clujene pe anii 1981—1984, Caiet documentar nr. 27 cu sinteza lucrărilor cuprinse în planul departamental al M.E.I. și C.N.E.F.S. pe anii 1983—1984, Timișoara, 1984.
10. RĂDUȚ C. : Indici obiectivi și norme de selecție pe ramuri de sport la componenții loturilor naționale, Studii de sociologie, psihologie, biologie și metodică a edui cației fizice și sportului, Editura Stadion, București, 1970.
11. VASILE GH. : Modelarea instruirii copiilor și juniorilor în jocul de volei, Editura Sport-Turism, București, 1984.

V. CÎRLIGELU : Orientations et concepts modernes dans l'entraînement des joueurs de rugby

L'auter plaide en faveur de la modernisation du rugby à tous les échelons, en démontrant que la routine du jeu et de l'entraînement constitue le frein le plus important à la voie de cette modèrnisation. Dans ce sens, il trace un schéma algorithmique, c'est-à-dire le parcours d'une série d'étapes en observant strictement leur ordre, reposant sur la réalisation du modèle de jeu le plus adéquat au modèle d'entraînement. L'auteur suggère d'encadrer l'ensemble du circuit en la forme d'une pyramide, l'ascension vers son faîte étant favorisée par les progès continus réalisés par les joueurs de rugby durant les entraînements et le jeu. Au cas contraire, la descente vers la base inférieure de la pyramide s'impose par autant de niveaux qu'il est nécessaire. En fonction de la qualité et de la quantité des nouxelles accumulations aux couches inférieures de la pyramide, on devra revenir á la voie ascensionnelle vers le faîte de la pyramide. L'auteur présente également une série d'orientations concernant la tendence d'user constamment les forces adverses en mêlée, sur la ligne de 3/4, en liaison avec le jeu d'ensemble.

V. CÎRLIGELU : Modern Orientations and Concepts in Rugby Training

The author pleads for the modernization of rugby; he demonstrates that routine in training and playing acts as a brake to modernization. For the purpose of modernization the author has worked out an algorithmical scheme including a series of stages that shoud be observed to be latter based on an adequate model of playing inter-related to an adequate model of training. The author compares his scheme to a pyramid, the climbing of whose peak is facilitated by the continuing progress made by rugby players during training and playing. It depends on the quality and quantity of the new accumulations never to climb down to lower levels. The author likewise deals with a number of new orientations in connection with the trend of wearing out the strength of the opponents' heap along the 3/4 line.

PREGĂTIREA TACTICĂ ÎN JUDO (II)

Prof. ANTON MURARU

F. R. Judo

Tactica luptei la marginea spațiului

La marginea spațiului de luptă, judoka aflat cu spatele spre exterior, se află întotdeauna în mare dificultate, putînd fi ușor surprins ca urmare a greșelilor pe care le poate comite.

Dacă uke nu posedă arta de a duce lupta stînd cu spatele la marginea spațiului de luptă acesta crează pentru tori posibilități multiple de a fi surprins în special cu tehnici de Ashi-Waza (picior) ce se execută din interior spre exterior, și cu tehnici de Koshi-Waza (șold) pe reacția de răspuns la împingere.

În general în spațiul de atenționare orice atac nereușit poate să fie penalizat de către arbitrii, ceea ce îngreuiază execuția procedeelor tehnice de Sutemi-Waza (sacrificiu) a căror efectuare la marginea spațiului de luptă devine riscantă. De aceea judoka al căror arsenal tehnic se bazează pe procedee de sacrificiu, coroborate cu o bună tehnică de Ne-Waza (parter) pot fi anihilați în momentul în care sînt menținuți în spațiul de atenționare la marginea saltelei cu spatele spre exterior.

Tehnica luptei la marginea saltelei poate fi folosită de judoka puternici și cu o bună viteză de reacție, pentru a executa procedee tehnice de contraatac, treceri la sol, sau pentru menținerea unui rezultat pozitiv, împotriva unor adversari care urmăresc în exclusivitate atacul pentru fructificarea poziției favorabile aparent create. Atacul în această poziție trebuie schimbat structural astfel ca tori să rămînă în spațiul de luptă în momentul proiectării lui uke, pe tatami. Pentru execuțiile procedeelor tehnice de Ashi-Waza, se crează situații prielnice în momentele în care uke caută prin diferite mijloace ale deplasării menținerea lui tori cu spatele la marginea saltelei. Procedeele tehnice de Ashi-Waza și cele de Gaeshi-Waza se execută din pozițiile inițiale, pe care adversarul le apreciază ca nepericuloase „sau este convins că atacul nu va fi reușit". Astfel apare factorul imprevizibilității acțiunii, care contribuie la succesul atacului.

Tactica desfășurării luptei

Tactica în judo depinde în mare măsură de particularitățile individuale ale judoka. În practică antrenorul observă că fiecare judoka în procesul competițional folosește o manieră de luptă, care îi este proprie doar lui, cu timpul aceasta se consolidează, devenind „stil de luptă". Totuși există aspecte de bază ale tacticii de concurs, care sînt aplicate de toți judoka. Aici se include tactica de atac (ofensivă), tactica contraatacului și tactica defensivă.

Tactica ofensivă — necesită o mare capacitate de efort, o bună pregătire fizică, generală și specifică. Judoka trebuie să ducă o luptă continuă, de atacuri mici, urmate de încercări decisive, cu execuții rapide pe ambele părți (stînga-dreapta) și din toate direcțiile de deplasare. Pentru a aborda acest stil de luptă se impune ca judoka să fie dotați cu calități psihice echilibrate, să fie curajoși, dîrzi, cu o voință bine educată.

Unei astfel de tactici îi sînt caracteristice o manieră liberă de luptă, cu acțiuni tehnice combinate, care constau din diferite manevre tactice, combinate cu încercări reale de finalizare a procedeelor preferate.

Tactica de atac necesită din partea judoka în afara unei pregătiri fizice de excepție, o pregătire moral-volitivă excelentă, o bună stabilitate psihică, precum și aplicarea unei mari varietăți de mijloace tehnice și a combinațiilor tactice. Ea se subîmparte în două grupe: tactica atacurilor neîntrerupte și tactica atacurilor repetate.

a — Tactica atacurilor continue — se caracterizează prin aceea că judoka luînd inițiativa duce lupta într-un ritm alert, activizînd permanent lupta. Tori pleacă de la riscul rațional, în atacul asupra lui uke, combină artistic acțiunile false cu cele reale, aplică decisiv tehnica preferată. Tactica atacurilor continue nu are nimic comun cu hărțuiala negîndită, cu lupta haotică pentru priză, cu împingerea și tragerea adversarului — prin care să lase doar impresia de atac. Adoptînd stilul de luptă al atacului continuu, judoka trebuie să folosească pe deplin toate posibilitățile de urmărire a adversarului printr-o luptă în care folosește atacurile combinate, cu înlănțuiri de procedee tehnice. Nu trebuie să permită adversarului o rupere a prizelor, va ataca și cu o singură priză și chiar în prize dezavantajoase.

Prin aceasta tori va menține principiul tacticii atacului continuu, acela al ritmului ridicat al luptei, ceea ce determină pe adversar să se mențină într-o poziție permanent defensivă, din care nu trebuie să-și revină și să se concentreze asupra intențiilor de atac. Această tactică poate fi aplicată în scopul manifestării avantajului (primordialității) din primele minute de luptă, înfrîngînd fizic adversarul, zdrobindu-i voința și în final cîștigînd întîlnirea. O astfel de tactică este deosebit de eficientă împotriva unor adversari insuficient pregătiți fizic, lenți și foarte tehnici cu o slabă pregătire psihică.

b — Tactica atacurilor repetate — constă din aceea că judoka atacînd recurge la atacuri repetate la diferite intervale. În intervalele dintre atacuri tori îl urmărește atent pe uke, îl manevrează prinzînd kimonoul cu prize false, demonstrează evident refuzul la o luptă activă, execută manevre tactice, pentru a-i distrage atenția de la atacul executat.

Atacurile repetate pot fi realizate pe fondul scăzut, mediu sau înalt al luptei. Dacă tori efectuează un atac pe fondul ritmului scăzut sau înalt al luptei, acesta se realizează printr-un consum economic al energiei, întrucît în intervalele dintre atacuri el reușește într-o oarecare măsură să se refacă. Mai dificil este să realizeze atacuri sporadice în ritm înalt de luptă. În acest caz, judoka trebuie să posede pe lîngă alte calități o excelentă rezistență în regim de viteză. Avantajul folosirii atacului sporadic pe fondul unui ritm înalt constă în aceea că adversarul din cauza oboselii crescînde la fiecare atac consecutiv dă dovadă de o împotrivire tot mai slabă, din cauza oboselii crescînde după fiecare atac a lui tori. Prin folosirea atacurilor succesive judoka poate să atace decisiv în momentul în care adversarul nu mai poate să reacționeze prompt la acțiunile sale.

Eficiența atacurilor repetate se efectuează împotriva adversarilor care sînt insuficient pregătiți pentru concurs, nu au agilitate, suplețe și o bună rezistență în regim de viteză. Tactica atacului repetat sub cele două aspecte ale sale este aplicat în judo de către marea majoritate a judoka consacrați. Cei mai buni judoka din lume sînt sportivi care au un stil de atac clar și expresiv, care posedă inițiativă, voință și care știu să-și folosească rațional toate capacitățile lor tehnice și fizice.

Tactica de contraatac — constă în aceea că judoka își construiește lupta prin atacuri de întîmpinare și de răspuns, folosind în acest scop momentele de oportunitate, care apar în cadrul acțiunilor ofensive ale adversarului. Tactica contraatacului este deosebit de eficace pentru judoka care luptă în forță, static și a căror viteză de reacție este scăzută.

Pentru aplicarea acestui principiu tactic, tori contribuie prin toate acțiunile sale la promovarea lui uke de a declanșa atacuri pe care le anticipează, pe care le-a studiat anticipat.

Judoka care alege tactica contraatacului trebuie să posede și să-și educe la un nivel superior o mare viteză de execuție, o bună reacție, agerime, o tehnică fină, decizie, curaj și un calcul exact.

Pentru judoka care folosesc tehnici de contraatac este foarte important să adopte poziții de apărare (Jigotai) prin care să se creeze premisele pentru executarea contraprocedeelor.

„Tehnica defensivă" se caracterizează prin aceea că judoka își concentrează atenția asupra apărării, nu manifestă o activitate și nu face încercări de a ataca adversarul, așteaptă, provoacă atacurile largi și nesigure din partea acestuia. Această tactică îl pune pe judoka în deplină dependență de acțiunile lui uke.

Mai mult dacă judoka urmărește în timpul luptei a aplica numai această tactică de regulă ea îl va duce la pierderea întîlnirii. De regulă în judo această tactică se folosește pentru menținerea unui rezultat, pentru efectuarea unui respiro între două atacuri.

Căci, cea mai exigentă apărare nu dă garanția că în tot timpul luptei uke care atacă insistent și curajos nu va putea să învingă asupra lui tori.

În concordanță cu particularitățile individuale psihice și fizice ale judoka, acesta trebuie să cunoască toate tipurile de tactici. În diferitele momente ale luptei judoka trebuie să se descurce aplicînd fie tactica atacului continuu sau repetat, dar se impune a cunoaște și aplica și tactica contraatacului pentru a nu îl găsi în situația menținerii unei poziții exagerat de apărare penalizată de către arbitru.

Construcția planului tactic de luptă

În judoul modern, pentru a obține un bun rezultat judoka trebuie ca înainte de intrarea în competiție, pe baza datelor despre adversar să-și planifice acțiunile de luptă, planul tactic trebuie să reflecte aspectele de bază ale luptei. De regulă planul tactic cuprinde : sarcinile de îndeplinit, mijloacele și metodele de îndeplinire, timpul acțiunilor decisive, mijloacele tehnice și repartizarea eforturilor (ritmul). Cu cît este mai judicios alcătuit planul tactic, cu atît mai sigur este succesul. În alcătuirea planului tactic trebuie prevăzute cele mai posibile variante, mijloace și procedee de luptă, care trebuie să corespundă integral posibilităților judoka.

Planul de luptă cu un adversar necunoscut se realizează de antrenor și judoka pe baza posibilităților sale (tehnice, tactice, fizice și moral-volitive) pe care trebuie să le aplice creator în funcție de situațiile concrete apărute în timpul luptei. De aceea trebuie căutate cele mai favorabile acțiuni tehnice, prin care judoka să-și aplice procedeele de bază.

Pregătirea pentru confruntarea cu un adversar cunoscut dă posibilitatea judoka de a-și construi dinainte un plan tactic mai mult sau mai puțin exact și să se mobilizeze pentru realizarea lui. În acest caz este foarte important să fie comparate datele personale ale judoka cu cele ale adversarului, capacitățile fizice, pregătirea tehnică, tactică și psihologică, să se anticipeze și planul tactic al acestuia și să se construiască lupta astfel ca părțile pozitive ale sale să domine slăbiciunile adversarului.

Factorii de bază care intră în alcătuirea planului tactic

Pentru stabilirea sarcinilor fiecărei lupte, antrenorul trebuie să evidențieze în paralel posibilitățile fizice-tactice și moral-volitive ale propriului judoka, în comparație cu cele ale adversarului. „În judo, nu trebuie tratată cu ușurință și desconsiderare nici o întîlnire".

Pentru o luptă cu un adversar relativ slab pregătit sarcina judoka este obținerea victoriei înainte de limită prin ippon, cu unul mai puternic se urmărește obținerea victoriei la puncte. Pentru alegerea procedeelor tehnice și orientarea modului de folosire a lor, pentru stabilirea poziției și ritmului de desfășurare a luptei, antrenorul va decide asupra acelor acțiuni care corespund cel mai deplin scopului propus.

Procedeele tehnice sînt alese avîndu-se în vedere „părțile slabe" ale adversarului. Prin cunoașterea pozițiilor slabe și forte ale lui uke, tori își propune propriul său plan tactic prin care evită în luptă a-i crea acestuia momente de oportunitate în pozițiile preferate. Dacă tori este bine pregătit în luptă în Nage-Waza, unde are avantaj asupra lui uke, va evita trecerea în lupta la sol Ne-Waza, acolo unde adversarul este mai puternic, poziția fiind convenabilă pentru acesta. În alegerea variantelor și procedeelor de pregătire tactică au influențat nu numai cunoașterea părților slabe particularitățile execuțiilor tehnice. Prin cunoașterea reacțiilor de apărare a adversarului, tori poate să-și planifice cele mai potrivite variante și combinații, să prevadă anumite schimbări în structura procedeului tehnic, să-și asigure cele mai eficiente contraatacuri și apărări.

La alegerea acțiunii tehnico-tactice o influență are și pregătirea fizică a judoka. Dominarea lui uke într-o calitate fizică trebuie să constituie o direcție de orientare a luptei. Luptîndu-se cu un uke, cu o bună rezistență de concurs, tori își va planifica execuția unor procedee tehnice decisive în primele minute ale luptei. Dacă tori are o bună rezistență el trebuie să-și dozeze efortul în

prima jumătate a luptei urmărind epuizarea fizică a lui uke prin atacuri false și numai după aceea va trece la acțiuni decisive.

Timpul de declanșare a atacurilor decisive în luptă depinde și de particularitățile psihice ale celor doi judoka.

Unii judoka devin mai curajoși, mai incisivi după ce reușesc să obțină un avantaj de 3—5 minute, de aceea în fața unor astfel de adversari, tori trebuie să fie primul care obține puncte în timpul luptei, întrucît asemenea adversari își pierd într-o mare măsură calitățile cele mai bune.

În concursuri cu astfel de adversari, lui tori îi este necesar să depună maximumul capacităților sale la începutul luptei unde trebuie să obțină minimum de avantaj tehnic pe tabela de punctaj.

Determinarea ritmului luptei

Ritmul dinamic, înalt de luptă este eficient pentru judoka bine pregătit fizic, cu o înaltă rezistență în regim de viteză, în fața unor adversari care nu au suficientă rezistență dar care sînt puternici și posedă un mai bogat arsenal tehnic.

De obicei ritmul înalt în luptă se asociază cu o bună pregătire psihică, ceea ce conduce la o superioritate moral-volitivă asupra adversarului.

Ritmul înalt poate fi propus de tori și în lupta cu un uke puternic și rezistent, dar care se orientează prost față de schimbările rapide a momentelor, direcțiilor și procedeelor tehnice de atac.

Schimbările rapide, datorate ritmului dinamic impus de tori, cere de la uke pe lîngă o bună rezistență și o crescută viteză de reacție. În timpul luptei, cu un uke foarte rezistent tori va menține un ritm dinamic — dar executarea acțiunilor tehnice se vor efectua printr-un consum energetic foarte economicos. Într-o astfel de luptă este foarte important ca tori să mențină o poziție înaltă, cu prizele elestice, fără o încordare de prisos, să efectueze o deplasare elastică și rapidă în toate direcțiile fără a se lăsa impresia că este dominat de adversar, pentru a evita posibilitatea și durata întregii lupte să fie gata de a folosi cea mai mică posibilitate de atac și contraatac.

Distanța și poziția de luptă

Ca metodă tactică de ducere a luptei, distanța și poziția au apărut mai recent în judoul competițional. Pentru a aplica aceste principii tactice este bine să cunoști bine adversarul, să-i studiezi atent maniera de declanșare a atacurilor, de aproape sau de la distanță, prin pivotare sau prin păsire din poziție înaltă sau din poziție joasă.

Dacă tori știa, din ce poate uke, își va executa atacul cu procedeele sale favorite și care îi este poziția incomodă în care nu este deprins să ducă lupta, el poate folosi poziția și distanța ca mijloc de apărare preventivă sau ca o poziție din care să-și declanșeze contraatacurile.

Poziția joasă (Jigotai) cunoscută ca o postură prin excelență defensivă este folosită astăzi ca poziție de atac de către judoka pentru tehnicile de Sutemi-Waza (sacrificiu).

Poziția normală spre stînga (Hidari-Shizentai) poziție de atac pentru „judoka stîngaci" devine poziție de apărare pentru judoka care luptă în poziție de dreapta, iar Migi-Shizentai devine poziție de apărare pentru judoka al cărui stil de luptă impune declanșarea atacurilor pe partea stîngă.

Distanța crează, de asemenea, în timpul luptei multiple posibilități de aplicare a principiilor tactice.

Varietatea ideilor tactice care au la bază aprecierea distanței în execuția procedeelor tehnice cuprind în complexitatea lor interpretări diferite, putînd fi transpuse în timpul luptei numai datorită unei pregătiri dirijate, fiind apanajul unui judoka superdotat: fizic și tehnico-tactic, cu o motivație deosebită, ceea ce îi menține evoluția la cote foarte ridicate, chiar și în momentele nefavorabile lor.

Execuția unei tehnici de șold de către un judoka înalt unui judoka de talie mică, impune apropierea de către acesta și îndoirea genunchilor foarte mult, ceea ce constituie un risc, dar totodată este o acțiune superioară pentru adversar.

Distanța și poziția concretizează varietatea tehnico-tactică, menținute la cote ridicate; ele dezvăluie stăpînirea unor dinamici de execuție adaptate de fiecare dată la necesitățile soluționării eficace a momentelor de oportunitate create, și foarte rar se încadrează în șablonare (stereotipuri) învechite.

Anticiparea ideilor și concepțiilor tactice ale adversarului

Pentru a alege cel mai adecvat și eficace drum (cale) spre victorie tori trebuie să anticipeze, să descopere și să țină cont de concepția tactică a adversarului. Aceasta presupune că tori trebuie să intuiască din timp manevrele propuse de către uke, în ideea declanșării acțiunilor decisive de atac. Numai atunci tori va putea să depășească tactic pe uke. Judoka trebuie să se străduiască să îngreuieze realizarea acțiunilor intenționate de uke, să prevadă contraatacurile, acelea unde uke se așteaptă mai puțin și astfel să obțină victoria.

Judoka va putea anticipa concepția adversarului, va duce posibila desfășurare a ostilităților, va prevede dinainte în planul său contramăsuri în momentul în care el se va substitui gîndirii tactice a adversarului. În acest caz el trebuie să se sprijine pe cunoștințele sale despre adversar și să întrevadă acțiunile acestuia.

Experiența celor mai buni judoka a demonstrat cît este de important să-și planifice acțiunile și comportamentul înainte de luptă.

Dacă planul este meticulos gîndit și se bazează pe posibilitățile reale ale judoka și ale adversarului său, aceasta asigură drumul spre victorie.

Realizarea planului tactic de luptă

În timpul luptei apar momente care pun în dificultate realizarea acțiunilor planificate. Chiar cel mai exect plan tactic de luptă trebuie să-l realizezi în condiții deosebite. Judoka care nu are încredere în sine, în posibilitățile realizării acțiunilor planificate și este slab din punct de vedere al voinței, acționează haotic găsindu-se în dependență de acțiunile adversarului de planul tactic al acestuia.

În realizarea planului tactic de acțiune, tori trebuie să-l supună pe uke voinței sale. De aceea, voința, încăpățînarea, într-un cuvînt calitățile moral-volitive conduc pe judoka spre depășirea tuturor obstacolelor și complicațiilor pe care adversarul le aplică în timpul luptei.

Pentru aceasta este necesar ca în planificarea acțiunilor de atac, contraatac, a ritmului și pozițiilor necesare realizării planului tactic judoka trebuie să posede calitățile fizice necesare să poată executa în acțiuni complexe 2—3 procedee tehnice, adecvate cerințelor luptei.

În timpul confruntărilor judoka trebuie să lupte dinamic, să riște rațional și să acționeze activ, pentru a putea fructifica momentele de oportunitate, de superioritate obținute asupra adversarului și planul propus să se dovedească a fi real.

În momentele de respiro, de întrerupere a luptei, judoka are posibilitatea de a analiza acțiunile întreprinse, de a aprecia critic execuțiile sale și în caz de necesitate de a face corecturi în tactica de luptă, în perioada următoare. Este bine dacă în aceste momente judoka este ajutat de antrenorul său, sau de către un coleg mai experimentat care urmărește atent lupta. Indicațiile și sfaturile trebuie să fie scurte, clare și exacte. Schematic se reduc la :

— aprecierea pozitivă a primei perioade de luptă ;

— care sînt punctele slabe în evoluția adversarului ;

— indicații tehnico-tactice pentru activitatea viitoare.

În timpul luptei ambii judoka își propun sarcina de a învinge și natural, în concurs unul dintre aceștia se poate afla într-o poziție mai favorabilă decît celălalt, obținînd o poziție de cîștig, ceea ce face să urmeze o perioadă de relaxare relativă. De aceea judoka este obligat ca pînă la comanda arbitrului de expirare a timpului afectat luptei, să fie atent, concentrat, pregătit pentru a răspunde la orice situație imprevizibilă, care poate apare în concurs.

Nu puține sînt exemplele cînd judoka aflați în situații pierdute printr-o mobilizare de excepție au reușit ca în ultimele secunde ale luptei să obțină victoria, beneficiind de momentele de relaxare prematură ale adversarului.

Pentru a se evita asemenea situații, judoka trebuie să fie excesiv de atent pentru ca atacul adversarului să nu-l surprindă nepregătit.

Totodată tori nu trebuie să-i dea posibilitatea lui uke de a lua inițiativa în ultimele secunde ale luptei. În acest scop, judoka luptă activ pentru priză, schimbă direcția de deplasare, menține o poziție dinamică de (Jigotai) blocaj al atacurilor lui uke. Atacurile false ajută la păstrarea inițiativei.

În lupta contra unui adversar care încearcă să recupereze puncte pierdute în timpul întîlnirii tori trebuie să lupte raţional, să nu răspundă prin încercări riscante de a ataca sau contraataca pentru a întări şi spori avantajul obţinut. În aceste situaţii tori poate greşi grav, permiţîndu-i lui uke să recupereze terenul pierdut.

După o situaţie critică, cea mai importantă calitate care se cere judoka este aceea de a nu cădea moral, de a nu ceda iniţiativa, ci invers de a se mobiliza, de a pune în valoare ultimile resurse fizice de a da dovadă de dîrzenie şi de dorinţa recuperării şi obţinerii victoriei.

Graba, superficialitatea, nervozitatea excesivă, înrăutăţesc conţinutul viitor al luptei. Tori trebuie să analizeze lucid situaţia, care a fost eroarea comisă şi uke şi-a creat avantaj, să prevîntîmpine repetarea acesteia şi să stabilească mijloacele de atac, contraatac prin care să obţină victoria.

Dacă uke a adoptat tactica apărării exagerate, tori trebuie să recurgă la toate formele de provocare pentru activizarea luptei, ceea ce duce la crearea momentelor oportune surprinderii acestuia cu atacuri decisive.

În aceste momente critice ale luptei, tori trebuie să mobilizeze la maximum capacităţile fizice, tehnice şi tactice, ştiinţa de a se concentra pe deplin spre efectuarea acţiunilor necesare victoriei.

Tactica participării în concursuri

Exprimarea tehnico-tactică a judoka în concurs solicită idnici crescuţi de viteză, precizie şi rafinament, forţă şi adaptabilitate în soluţionarea cerinţelor competiţionale, în primul rînd prin prisma creşterii eficienţei şi siguranţei în execuţia procedeelor tehnice de atac şi contraatac ; curaj şi risc în execuţia tehnicilor de sacrificiu, siguranţă şi precizie în lupta la sol.

Tactica în concurs se reduce la folosirea pricepută a tuturor calităţilor şi priceperilor judoka pentru obţinerea celui mai bun rezultat.

Înaintea fiecărei întîlniri antrenorul şi judoka îşi stabilesc scopul, sarcinile şi mijloacele de îndeplinit, definindu-se calea cea mai bună de folosire raţională a mijloacelor fizice, tehnice şi tactice de luptă.

În stabilirea condiţiilor tactice de concurs se ţine seama de particularităţile competiţiei respective (caracterul, nivelul, condiţiile de desfăşurare, locul, regulamentul ş.a.) cît şi de situaţia concretă.

Tactica adoptată de judoka diferă de la întîlnire la întîlnire, chiar în cadrul aceluiaşi concurs, întrucît condiţiile care o determină se modifică de fiecare dată.

Calităţile tehnice şi deprinderile motrice determină cerinţe tactice generale care nu se schimbă de la o întîlnire la alta.

În ajunul concursului judoka şi antrenorul său îşi planifică acţiunile tehnice, stabilesc poziţia de luptă, ritmul ducerii acesteia în funcţie de potenţialul fiecărui adversar. După tragerea la sorţi a meciurilor şi după efectuarea cîntarului, sportivul primeşte informaţii suplimentare cu privire la numărul şi ordinea adversarilor pe care îi va întîlni în timpul turneului.

Scopul propus de fiecare judoka în concurs trebuie să se reflecte în fiecare întîlnire separat.

De aceea în planul tactic preliminar, se stabilesc cu aproximaţie, ce întîlniri se pot termina la ippon, sau wazza-ari, cu ce adversari să se cîştige prin folosirea tehnicilor de luptă în picioare şi care la sol. De asemenea vor fi punctate întîlnirile mai dificile şi care vor solicita din partea judoka un maximum de mobilizare a eforturilor. Pentru a acţiona corect din punct de vedere tactic, este necesar ca antrenorul după terminarea fiecărui tur, să aprecieze situaţia de pe foile de concurs, să ştie cu cine va lupta judoka în turul următor, să anticipeze just şi să prevadă din timp rezultatele întîlnirilor viitoare. O astfel de prevedere trebuie să se bazeze pe cunoaşterea adversarilor, a modului de întocmire a repesajului, a valorii fiecărui judoka pentru a se evita erorile. Analiza lucidă, rapidă a situaţiei în diferitele momente ale turneului îl obligă pe judoka să-şi mobilizeze la maximum toate posibilităţile fizice, tehnice şi psihice pentru obţinerea celui mai bun rezultat. Dorinţa ca în fiecare întîlnire să obţii cel mai bun rezultat, nu trebuie în nici un caz să împieteze asupra aprecierii reale a posibilităţilor şi a calităţilor tehnico-tactice şi fizice ale adversarului.

În concursurile cu un număr mare de participanţi la fiecare categorie, C.E. şi C.M. pentru a ajunge în finală, judoka nu trebuie să piardă nici o întîlnire, ceea ce impune susţinerea a 5—6 meciuri consecutive.

O singură înfrîngere poate duce la eliminarea din competiție sau în cel mai bun caz trecerea în recalificări cu șanse doar la medalie de bronz (loc III). Concursurile de judo datorită regulamentului de concurs solicită o mare încărcătură nervoasă, de aceea se impune ca în timpul luptei să evite blocările fizice și nervoase de prisos.

Un rol mare în timpul concursului revine justei repartizări a eforturilor pe parcursul luptei, pentru refacerea rapidă a energiei precedente în timpul unui atac. După fiecare întîlnire se impune refacerea și recuperarea prin respectarea unui regim corect de odihnă activă, pentru recuperarea capacităților fizice și psihice. Fără a respecta aceste cerințe, este greu să se obțină un rezultat bun.

Cunoașterea și studierea adversarilor și a condițiilor de concurs

Cercetarea adversarilor constituie una din cerințele de bază pentru asigurarea condițiilor impuse de pregătire tactică a judoka.

Cunoașterea și anticiparea nivelului la care se vor desfășura marile competiții, prognoza evoluției principalilor adversari, cît și posibilități de progres ale unor judoka nou apăruți în arena internațională constituie o cerință de bază în activitatea de mare performanță.

Datele necesare despre marile competiții și despre adversarii principali sînt stabilite cu ajutorul cercetării pe care antrenorul trebuie să o facă anterior și direct în procesul de antrenament în competițiile de pregătire și verificare.

Cunoscînd din timp situația, nivelul și valoarea competițiilor, judoka își clarifică din timp sarcinile și mijloacele pregătirii, le repetă în procesul de antrenament.

Deținînd aceste date, judoka va putea să-și planifice mai minuțios pregătirea. Astfel, de exemplu, cunoscînd nivelul concursurilor (județean, zonă, republican) modul de desfășurare, valoarea adversarilor, judoka își planifică cît mai precis efortul în antrenamente pentru a răspunde solicitărilor celor mai periculoși adversari.

Cu cît sînt mai numeroase datele culese despre adversari, particularitățile și măiestria tehnică a acestora, cu atît judoka va putea să se pregătească mai rațional pentru concurs.

Chiar puține date primite despre adversar permit ca într-o oarecare măsură judoka să-și facă o reprezentare despre măiestria tehnică a acestuia. Pentru culegerea datelor respective se folosesc diferite surse : discuții cu antrenorii care l-au văzut pe adversar, judoka care au luptat cu acesta, articole din reviste, ziare etc.

Materialele importante pentru studiul tehnicii și tacticii de luptă a adversarilor sînt filmele și înregistrările video.

Pentru a reține mai clar acțiunile tehnice stilul de luptă se folosesc de antrenor și judoka grafice de înregistrare ca de exemplu :

Numele judoka anul nașterii categoria	Aprecierea pregătirii (fizic, psihic, ritmul de luptă)	Acțiuni tehnice și tactice, valoarea acestora
FRATICA MIRCEA ctg. 78 kg. se menține greu, născut 1957 Potențial adversar în ctg. 86 kg.	— Foarte puternic, în special brațe-spate — ritm lent, în forță — explozie bună — atacă pe ambele părți — Psihic puternic, nu cedează în finalul întîlnirilor — Se încălzește greu poate fi surprins la începutul luptei — Stabil emoțional — Puțin superficial la începutul luptei cu adversari slabi.	— Foarte bun la sol în special în tehnica de Osaekomi-waza — Luptă pe dreapta în poziție înaltă — tehnici : Morote Seoi Nage, Uchi-Mata — Se va evita lupta la sol. Poate fi surprins cu tehnici de Ashi-Waza pe partea stîngă. Nu se descurcă cu judoka care luptă cu o priză. Poate fi surprins cu tehnici Sutemi-Waza.

Cercetarea se face prin urmărirea judoka în cît mai multe competiții pentru a ajunge la concluzii clare și precise, pentru a avea cît mai puține erori în aprecieri.

În special se urmărește descoperirea părților slabe vulnerabile ale adversarului și pregătirea tehnicilor de atac adecvate pentru fructificarea acestora.

Cele mai exacte date despre adversari se obțin urmărindu-i atent în timpul luptei.

În majoritatea cazurilor cercetarea este îndreptată spre depistarea tehnicilor de atac, contraatac, a mijloacelor pregătirii fizice, pentru clarificarea manierei de reacție la acțiunile de atac, precum și pentru concepția tactică de desfășurare a acțiunilor de luptă.

Cercetarea directă se realizează în timpul luptei, ea permite lui tori să aprecieze nu numai pregătirea tehnico-tactică și fizică a adversarului, dar depistează și nivelul calităților volitive ale acestuia.

Cercetarea este o chestiune complexă și dificilă, care necesită timp, răbdare și deprindere în înregistrare.

Pentru notarea rapidă a acțiunilor lui uke, tori sau antrenorul său trebuie să folosească semne convenționale, prescurtări sau reprezentări schematice.

Marile competiții ale ultimilor ani au dezvăluit la marea majoritate a marilor campioni „mecanismele tehnico-tactice" puse la punct, de o mare varietate de stiluri de luptă, cu un înalt grad de dificultate de interpretare și rafinament în realizarea acțiunilor de luptă pe tatami.

Varietatea ideilor de luptă și în același timp complexitatea interpretării acțiunilor tehnice au determinat angajamente tactice diverse, putînd fi transpuse în luptă numai datorită unei pregătiri dirijate și a unor judoka superdotați fizic și tehnic cu o motivație deosebită ceea ce le-a menținut evoluția la cote foarte ridicate pe toată durata turneelor olimpice, mondiale, europene și chiar și în momentele în care se aflau în dificultate.

De remarcat faptul că varietatea de exprimare tehnico-tactică în judoul modern este dublată de cerințele regulamentului de dificultatea menținerii unui ritm înalt cu o intensitate a efortului pe parcursul întregii întîlniri.

Prin urmare, posibilitățile judoka de a face față varietăților și dificultăților tehnico-tactice ale judoului modern presupun stadii îndelungate de pregătire complexă subordonînd permanent „antrenamentul de execuție" celui de „gîndire" antrenînd concomitent pregătirea tehnico-tactică și pregătirea psihică cerute în marile competiții.

A. MURARU : L'entraînement tactique au judo

L'entraînement technico-tactique des judokas en compétition exige des indices accrus de vitesse, de précision et de raffinement afin de réaliser les actions de ce genre de lutte.

On obtient les informations les plus exactes sur les adversaires en étudiant ceux-ci très attentivement durant la lutte.

Dans la plupart des cas, cette étude vise à dépister les techniques d'attaque et de contre-attaque, les moyens de la forme physique pour qualifier la manière d'agir aux actions d'attaque, ainsi que la conception tactique de déroulement des actions de lutte.

L'observation directe est réalisée durant la lutte ; elle permet d'apprécier non seulement l'entraînement technico-tactique et physique de l'adversaire, mais aussi le niveau des qualités volitives de celui-oi.

Les grandes compétitions de ces dernières années — les Jeux Olympiques, les Championnats Mondiaux, les Championnats Européens, les Jeux Balkaniques — ont mis en évidence une grande variété de styles de lutte, à haut degré de difficulté, d'interprétation et de raffinement.

Il faut remarques le fait que la variété d'expression technico-tactique dans le judo moderne est doublée des conditions du règlement, qui exigent le maintien d'un haut rythme et une grande intensité de l'effort au cours de la competition.

A. MURARU : Tactic Training in Judo

The technical-tactic training of a judoka for competitions calls for the attaining of high indices of speed, precision and subtlery in engagements during the fight.

The most precise data on the fighters can be collected by carefully watching them during the fighting competitions.

In most cases the research is focussed on finding out the attack and counterattack techniques, on the means of physical training to determine the reaction manner to the attack acts as well as the tactic conception during the fight.

The direct research, carried on during the fight allows the determination not only of the opponent's technical-tactic and physical training but it also helps find out the level of his volitional features.

The wide-scope competitions of recent years — Olympic Games, World Championships, European Championships, Balkan Games — showed a great variety of fighting stlyles, subtle and difficult to interpret.

It is worthmentioning that the great variety of technical-tactic means in modern judo is doubled by the requirements under the regulation, by the difficulty to maintain a high rate of efforts throughout the competition.

(Urmare din pag. 28)

V. GHENADI et collaborateurs : Implications de la structure du jeu à l'instruction des groupes de débutants au volleyball (III)

Dans la dernière partie de cette étude, les auteurs mettent en relief le plan du calendrier pour le Ier trimestre, élaboré par la section de volleyball du Club sportif scolaire de Bacău ; ce plan comprend, d'une part, les objectifs instructifs-éducatifs et, d'autre part, les épreuves de contrôle établies pour l'entraînement physique général et spécifique. L'échelonnement détaillé de l'activité est d'une grande utilité, la description exacte par semaine constituant un guide particulièrement utile aux techniciens qui ont affaire aux joueurs de volleyball débutants. L'annexe no 2 de l'étude présente les activités pratiques déroulées au cours de la seconde année d'entraînement, en expliquant tous les aspects d'enseignement des éléments techniques et des schèmas tactiques.

V. GHENADI and Team : Implications of Game Structure on Teaching Volleyball Beginners (III)

In the last part of their study, the authors bring forward the plan for the first term drawn up by the volleyball section of the Bacău Sporting Club. The latter comprises on the one hand the educational targets and on the other hand the tests established both in terms of general and specific physical training. It should be noted that spacing out activities in detail is of great importance, a detailed description of the activities to be carried out is of great assistance, and serves as a guide to the instructors working with volleyball beginners. The second annex attached to the study deals with the practical activities carried out in the second year of training; it provides details on all the aspects of teaching/learning techniques and tactical elements.

CRITERII DE SELECȚIE ÎN TIR
(Pistol viteză)

Prof. MARIN STAN

Clubul sportiv „STEAUA"

Pentru tir calitățile psihice ale individului au un rol determinant, de aceea munca de selecție trebuie să dobîndească o importanță deosebită. Pornind de la acest concept, prezenta lucrare se dorește o clarificare a cîtorva probleme de bază a selecției în acest frumos și totodată dificil sport dintre care două se detașează de la bun început și anume : cum selectăm ? și cine selectează ?

Fără a neglija însă aspectul somatic al dezvoltării subiecților, trebuie subliniat că selecționabililor li se pretinde din acest punct de vedere o dezvoltare normală a staturii și musculaturii, corelate cu o bună ventilație pulmonară.

Avîndu-se în vedere varietatea probelor de tir și elementele specifice acestora, selectarea materialului uman trebuie să vizeze din start pentru care din probele tirului selectăm, pentru ce probă și care ar fi aptitudinile necesare.

La selecție în acest sport este necesar să se cunoască foarte bine și apoi să se țină seama în orientarea muncii de selecție, de temperamentul celor care îl vor practica prin prisma probelor din tir către care vor fi îndrumați mai tîrziu. Luînd exemplul probelor olimpice de pistol se poate constata că pistolarii preciziști (50 m), deși puternic echilibrați, prezintă o înclinare spre minuțios în toate activitățile cotidiene, tipul temperamental predominant fiind cel flegmatic. La pistolarii viteziști care, la fel ca în exemplul de mai sus sînt puternic echilibrați, se observă o înclinare spre promptitudine în luarea deciziilor, au o atitudine angajantă și combativă, tipul predominant fiind cel sanguin.

Încercări de clasificare a calităților necesare pentru practicarea tirului de performanță s-au mai făcut și se vor mai face. În cele ce urmează autorul va încerca să clasifice la rîndu-i aceste calități (lista rămînînd deschisă) în măsura în care acestea caracterizează două probe de pistol diferite ca manifestare a spectacolului sportiv, precum și pe performerii înșiși.

PISTOL PRECIZIE :

a) acuitate vizuală ;
b) atenție concentrată ;
c) echilibru emoțional stabil ;
d) tenacitate ;
e) îndemînare ;
f) tremometrie ;
g) simț tactil foarte dezvoltat ;
h) echilibru static ;
i) autocontrol ;
j) inteligență teoretică.

PISTOL VITEZĂ

a) acuitate vizuală ;
b) atenție concentrată ;
c) echilibru emoțional stabil ;
d) tenacitate ;
e) îndemînare ;
f) tremometrie ;
g) simț tactil foarte dezvoltat ;
h) echilibru static ;
i) autocontrol ;
j) inteligență teoretică ;
k) inteligență motrică ;
l) viteză de reacție ;
m) puterea deciziei rapide și corecte.

Această clasificare nu se vrea definitivă ci vrea să sugereze ceea ce trebuie avut în vedere la selecție atunci cînd căutăm viitori performeri pentru una din cele două probe date comparativ. La rîndul său tabelul comparativ nu trebuie să conducă la disensiuni între specialiștii din cele două probe, întrucît am acordat inteligența motrică numai probei de pistol-viteză — ea este necesară și pistolului de precizie, dar nu atît de mult ca pistolarului de viteză. De asemenea, viteza de reacție și puterea de decizie rapidă și corectă, cunoscut fiind faptul că proba de pistol viteză se caracterizează prin cîteva elemente dinamice în execuția tragerii impuse de regulament, precum și durata foarte scurtă în care trăgătorul trebuie să se pregătească și apoi să execute tragerea.

Înainte de a trece la analiza detaliată a fiecăreia din calitățile sus enumerate în urma practicii noastre de selecție, trebuie menționat că pentru fiecare probă din tir se poate proceda la fel defalcînd calitățile necesare și procedînd apoi la trierea subiecților doritori de practicare a acestui sport.

Educație fizică și sport, nr. 9, 1987, pag. 45

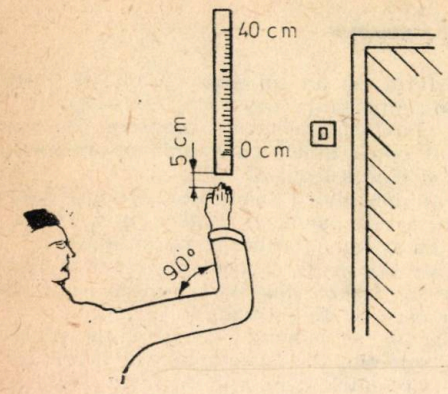


Fig. 1 Testarea vitezei de reacție

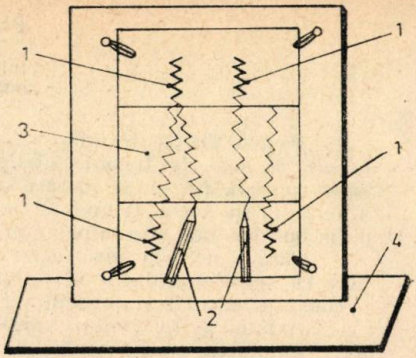


Fig. 3 *Testul Mirray Loppez*
1. Trasee de antrenament în zone cu control vizual.
2. Creioane cu care se lucrează concomitent — stînga-dreapta
3. Zona fără control vizual.
4. Suport de lemn.

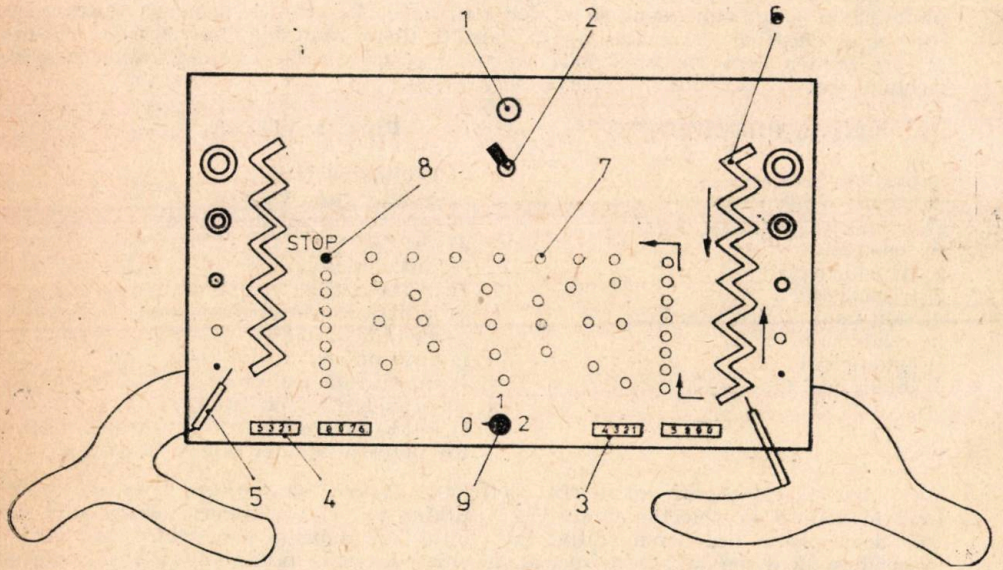


Fig. 2 *Tremometru cu trasee variate* 1. Corespondent vizual al cronometrului. 2. Comutator al cronometrului. 3. Contor pentru timpul execuției. 4. Contor pentru greșeli. 5. Stilus (pix) metalic. 6. Fante zig-zag-ate. 7. Fante rotunde. 8. Fanta finală — sfîrșitul testului. 9. Volum pentru sonor.

Referitor la vîrsta optimă la care se preconizează începerea practicării tirului sportiv, F. R. Tir recomandă vîrsta de 15 ani ; federația de specialitate din RDG apreciază ca optimă vîrsta de 13 ani, în timp ce majoritatea școlilor de tir, federații din alte țări stabilesc limite în jurul acestor vîrste.

Ceea ce considerăm că este important a lua în considerare este vîrsta biologică, întrucît aceasta reflectă mult mai fidel dezvoltarea psiho-somatică a individului în raport cu criteriul vîrstei cronologice.

Problema ca atare a fost dezbătută cu mai mulți ani în urmă atît la noi în țară cît și în alte țări. Astfel, lucrările consfătuirii de la Cortina d'Ampezzo din anul 1962 recomandau ca selecția să țină seama de folosirea datelor constituționale în alcătuirea profilului morfologic care condiționează aptitudinea pentru practicarea unui sport, relevate la fiecare popor în parte.

Încercările de a teoretiza și definitiva în practică o metodă de selecție științifică deși s-au manifestat permanent, nu au reușit să se impună ca un sistem unanim acceptat de selecționeri, principala lor deficiență constînd în faptul că s-au vrut și au fost sisteme închise mai apropiate de dogmă decît de cercetarea științifică. Rezultatul acestei stări de fapt a fost că vechile practici s-au menținut pe mai departe, forțele proaspete ale diferitelor cluburi de tir rămînînd încă rod al hazardului, deși există o muncă bine eșalonată în acest sens unde antrenorii sau instructorii cheltuiesc mult timp și muniție fără a avea cea mai mică certitudine că această muncă va fi încununată de succes. De aceea, lucrarea de față vine să aducă acele premise obiective care au lipsit pînă acum din orientarea selecționerilor : testele de aptitudini și dirijarea bateriilor de teste conform cu necesitățile practicării fiecărei probe a tirului.

Este desigur un mare avantaj pentru antrenorul ai cărui juniori domiciliază în zone limitrofe poligonului, ca și pentru aceștia, dar pornind de la acest fapt și efectuînd selecție an de an numai în aceste zone înseamnă că nu am respectat una din cerințele majore ale selecției actuale și anume : lărgirea bazei acesteia. Numai lărgind baza de selecție se poate spera ca într-un viitor apropiat, acele elemente superdotate pentru probele de tir să fie descoperite și antrenate în activitatea de performanță.

Odată respectate dezideratele de mai sus și avînd o grupă de juniori selectați pe criterii științifice, un rol de seamă revine antrenorului de a asigura o pregătire cursivă, o prezență de 100% chiar și în condițiile în care unii din juniori sosesc de la distanțe mai mari. În acest sens trebuie să se acorde o atenție foarte mare programei lor de învățămînt, greutăților lor școlare, cunoscut fiind că la acest nivel de instruire școlară învățătura reprezintă preocuparea de bază. Avînd în vedere densitatea disciplinelor școlare și lucrărilor din finalul trimestrelor și anilor de învățămînt, este necesar ca în aceste situații programul antrenamentelor să fie rărit pe perioada respectivă, juniorii continuînd să mențină contactul cu proba sportivă (pistol-viteză în acest caz) prin exerciții ale pregătirii fizice specifice (menținere, exerciții cu macheta de armă etc.).

Pentru o mai mare eficiență a muncii de selecție și îndrumare a tinerilor spre sportul de performanță este necesar să jalonăm cîteva din direcțiile de bază : 1) lărgirea bazei de selecție ; 2) introducerea în activitatea de selecție și descoperire de noi talente sportive, a tot ce este mai nou în știința educației și sportului de performanță, a metodologiei antrenamentului sportiv, teoriei antrenamentului sportiv, psihologiei școlare, pedagogiei ; 3) coordonarea legată de selecție trebuie să fie făcută numai de cadre cu temeinice cunoștințe de specialitate dublate de o bogată experiență pe plan sportiv ; 4) popularizarea la nivelul școlii a concursurilor de tir și accesul liber al elevilor la aceste manifestări sportive.

Fără a neglija aspectul opțional al tinerilor se impune o metodă de selecție care să pornească de la calitățile și cerințele vîrfurilor sportive, actuale, preluîndu-i practic tot ceea ce asigură premisa unui asalt calitativ.

În faza de elaborare a selecției trebuie stabilit pentru care din probe sau probă de tir facem selecția, fiindu-ne necesar să știm pentru ce calități ne pregătim bateria de teste. În a doua fază se trece la alegerea celor mai nimerite teste, apte să verifice, o mare masă de subiecți într-un timp scurt.

Foarte important este ca la stabilirea calităților supuse testării să se țină cont de faptul că unele sînt imuabile — date odată pentru totdeauna prin zestrea genetică a individului, iar altele sînt perfectibile sau susceptibile de perfecționare pe parcursul instruirii sportive.

Astfel, ne-am propus, pentru selectarea unei grupe de trăgători de pistol-viteză, următoarele calități inițiale :

1. — inteligența teoretică ;
2. — inteligența motrică ;
3. — acuitate vizuală ;
4. — atenție concentrată ;

5. — emotivitate ;
6. — îndemînare ;
7. — îndemînare în regim de viteză ;
8. — motricitate generală ;
9. — viteza de reacție ;
10. — viteza de repetiție ;
11. — tenacitate ;
12. — echilibru static.

Dintre acestea nu au fost folosite din motive de imposibilitate a încadrării în ora de educație fizică (cca 45—50'), testele vizînd inteligența motrică, motricitatea generală și echilibrul static, iar viteza de repetiție pentru că în urma consultării cu specialiștii brigăzii de cercetări științifice a C.N.E.F.S., aceasta a fost considerată perfectibilă prin antrenament.

Ceea ce aparține specific probei de pistol-viteză din bateria de teste sînt : viteza de reacție și îndemînarea în regim de viteză ; celelalte teste fiind valabile oricărei probe de tir.

Anterior aplicării testelor trebuie efectuat un examen somatoscopic rapid care are drept scop depistarea acelor deficiențe fizice incompatibile cu sportul ales cum ar fi : deficiențe ale coloanei vertebrale, ale membrelor superioare, ale gîtului, ale membrelor inferioare. Imediat după aceasta s-a trecut la o anamneză a grupului interesînd indivizi care suferă sau au suferit boli grave care lezează ireparabil organismul uman cum ar fi : poliomielită, meningită, pareze-hemipareze.

În cele ce urmează vom descrie fiecare test :

I. — **Inteligența teoretică.** În scopul unei mai mari operativități la testare s-a considerat că poate fi edificator în acest sens nivelul școlar sub aspectul notei medii din suma celor obținute pînă atunci (finalul trimestrului I). Media făcută chiar de profesor a dat rangul subiectului la acest test.

PLANȘA 1

II. — **Acuitate vizuală.** Pentru a verifica acuitatea (vizuală) vederii subiecților am folosit un panou cu litere de mărimi diferite între care unele dispuse în oglindă. Printre ele am intercalat și cifre, de asemenea, de diferite mărimi și unele dispuse în oglindă. Distanța de la care s-a făcut testarea a fost impusă prin verificarea personală a examinatorului care se știa din start fără probleme

în privința analizatorului vizual. În urma propunerii spre identificare a 4 semne pentru fiecare subiect au fost aplicate 4 calificative astfel :

1. — foarte bine (F. B.) pentru identificarea tuturor celor patru semne ;
2. — bine (B) pentru identificarea a trei semne ;
3. — suficient (S) pentru identificarea a două semne ;
4. — foarte slab (F. S.) pentru identificarea unui singur semn sau a nici unuia.

Acest test a funcționat ca un test-filtru pentru fazele următoare ale selecției nefiind considerați mai departe decît acei subiecți cu F. B. și B. Menționăm că în acordarea calificativelor a contat numai rîndul din mijloc. (planșa 1)

III. — **Viteza de reacție.** Modul de testare este foarte simplu, descris în lucrarea „Selecția în sport" — C.N.E.F.S. 1980. Ca aparatură este necesar să avem o riglă de 40 cm din lemn. Subiectul este instruit să se așeze cu fața la perete ținînd brațul ridicat la nivelul umărului, iar antebrațul formează cu brațul un unghi de 90°, palma este întinsă și se află cu degetele la nivelul gradației 0 a riglei, precum și la o distanță de 5 cm de acesta. Rigla, așezată pe perete cu gradația 40 cm în sus este lipită de perete și susținută de mîna examinatorului care dă comanda. „Atenție !", după care dă drumul riglei în cădere liberă, iar subiectul este obligat să stopeze rigla cît poate de repede. Se citește nivelul în centimetri la care degetele subiectului au stopat rigla în cădere. Din trei încercări se reține aceea cu valoarea cea mai bună și care ne dă rangul subiectului.

Și acest test a funcționat ca un filtru pentru acei subiecți care au depășit valori mari (30 cm și mai mult) (fig. 1).

IV. Îndemînare în regim de viteză — tremometria

Mulțumită colaborării cu Brigada de cercetări științifice a C.N.E.F.S. ne-a fost împrumutat pentru acest test un tremometru cu diferite trasee avînd montate pe el contoare pentru greșeli (atingeri) și cronometru. Subiecților li se face instructajul în care li se atrage atenția asupra traseului obligatoriu de urmat precum și faptul că nu trebuie să atingă deloc sau de cît mai puține ori marginile fantelor de pe panoul metalic cu pixul metalic, fiecare atingere fiind cotată greșeală. Totodată se atrage atenția asupra factorului timp care interesează în egală măsură. Se face o demonstrație practică.

Prin acest test au fost îndepărtați stîngacii, datorită faptului că practicarea pistolului-viteză pentru dînșii prezintă o inconvenientă majoră datorită sensului de întoarcere a siluetelor precum și toți acei subiecți care au obținut un quantum al greșelilor și timpului prea mare (fig. 2).

V. — Testul de atenție concentrată (baraj)

În alegerea acestui test pentru selecția primară s-a pornit de la constatarea că fără o mare putere de concentrare nici una din probele tirului nu poate fi practicată cu succes.

În aplicarea acestui test s-au folosit exemplare xerox care au avut rubrici cu numele, prenumele, liceul și clasa candidatului pentru că acestea au fost corectate mai tîrziu.

În speză este vorba de o coală de hîrtie pe care sînt înscrise 1 600 de litere. Se cere de la subiect ca pe parcursul a 3 minute să bareze cît mai multe litere din categoria celei indicate la începutul testului. Se vor înregistra două valori : 1) volumul de lucru și 2) coeficientul de exactitate.

VI. — Testul de maturitate emoțională — Friedman

Acest test vizează caracteristicile de echilibru — adaptare al subiecților și este compus din 25 de întrebări căreia i-am atașat, în acord cu psihologul clubului Steaua — prof. M. Brăilița o a 26-a întrebare care urmărește să depisteze pe indivizii temători în a manipula arme de foc.

Cele 25 de întrebări se punctează conform instrucțiunilor în mod diferențiat pentru răspuns afirmativ sau negativ. În final se înregistrează suma punctelor obținute și se împarte la 25, obținîndu-se rangul subiectului despre care putem afla stadiul maturității sale emoționale raportîndu-l la un tabel de valori propriu testului.

Pentru o mai mare operativitate subiecții nu scriu întrebările ci pun numai indicele ei și dau răspunsul alăturat. Sînt rugați să răspundă mai ales cu „DA" sau „NU", în caz că apare „POSIBIL" acesta se interpretează tot „DA", iar cînd apare „UNEORI" se interpretează drept „NU".

După corectarea testului nu am reținut decît pe cei care s-au încadrat în primele trei rubrici ale tabelului de valori (anexele 1 și 2).

VII. — **Testul de îndemînare Mirray Loppez**

Acesta are ca suport material un stativ din lemn pe care se aplică o coadă de hîrtie împărțită în trei zone a 10 cm. În zona inferioară la depărtare mai mare unele de altele se află două zig-zag-uri cu valoarea unghiurilor de 45°, iar laturile unghiurilor de 1,5 cm ; în partea superioară se află alte două zig-zag-uri identice doar că mai apropiate. Subiectul este instruit astfel : „— Luați în fiecare mînă cîte un creion și plecați concomitent cu ambele mîini în sens ascendent pe zig-zag-uri din zona inferioară continuați pînă la comanda „STOP". Atunci cînd veți atinge linia zonei de mijloc vi se va interpune între privire și planșeu un obiect opac, iar dvs. veți continua fără control vizual pînă veți traversa toată zona respectivă, fiind atent să păstrați mărimea unghiurilor, a laturilor, precum și verticalitatea. Se procedează similar și în traseu descendent".

Foarte important prin bagajul de informații pe care le procură testul oferă următoarele :

— individul testat este îndemînatic atunci cînd numărul unghiurilor din traseul ascendent și cel descendent coincid (toleranță 1—2 unghiuri) ;

— atunci cînd numărul unghiurilor din traseul ascendent este mai mare avem de-a face cu o deviație primară negativă și se consideră că predomină tonusul muscular flexor asupra extensorilor ;

— cînd numărul unghiurilor din traseul descendent este mai mare avem de-a face cu o deviație primară pozitivă și se consideră că predomină tonusul mușchilor extensori asupra flexorilor ;

— cînd este manifestată tendința de micșorare a unghiurilor se consideră că acestea exprimă o stare de inhibiție corticală ;

— cînd se manifestă tendința de mărire a unghiurilor se consideră că acestea exprimă o stare de excitație corticală ;

— tendința de mărire progresivă a laturilor unghiurilor atestă o stare de anxietate ;

— atunci cînd zig-zag-urile descrise în zona fără control vizual au vizibile tendințe de a propaga către exterior, avem de-a face cu un individ extrovertit ;

— cînd zig-zag-urile propagă spre interior avem de-a face cu un individ introvertit. (fig. 3)

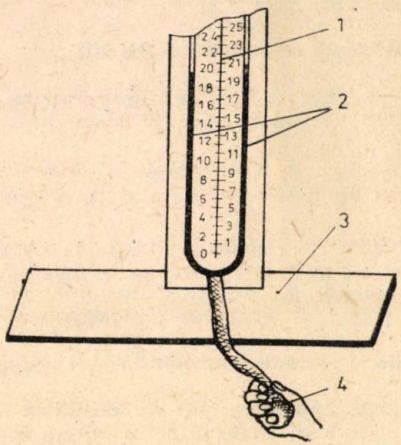


Fig. 4 *Testul de tenacitate*
1. Scală în centrimetri.
2. Coloane de mercur corespondente.
3. Suport de lemn.
4. Pană de cauciuc plină cu mercur.

VII. — **Testul de tenacitate.** Deși am avut posibilitatea de a aplica acest test în diferite variante la școală, timpul pentru efectuarea bateriei de teste ne-a obligat la o altă strategie în urma celor 7 teste date pînă acum am ales pe cei mai buni 36 subiecți și ne-am prezentat cu aceștia la Brigada de cercetări științifice a C.N.E.F.S. unde ne-a fost pus la dispoziție un aparat special construit în acest scop.

Aparatul se compune dintr-o pară de cauciuc plină cu mercur, racordată la o țeavă de sticlă cu gradații în cm, aflată pe un suport în plan vertical. Subiectul este instruit ca la început să strîngă în mînă para de cauciuc cu toată forța de care dispune ; odată citită această valoare se împarte la 2 și i se cere acestuia să păstreze această ultimă valoare cît mai mult timp posibil.

Se înregistrează valoarea obținută în primul test și apoi timpul total de menținere a coloanei de mercur la valoarea medie a forței maxime atîta timp cît oscilațiile nu au depășit +—1 cm față de nivelul indicat. Timpul înregistrat dă rangul subiectului (fig. 4).

Anexa 1

1. Mă descurajez destul de ușor și am stări (momente) sau crize ocazionale de depresiune ?
2. Îmi place să fiu „pus la punct" cu îmbrăcămintea și mă bucur cînd reușesc să atrag atenția (asupra mea) cu îmbrăcămintea și manierele mele ?
3. Sînt cu sînge rece și stăpîn pe mine în situații neprevăzute și periculoase ?
4. Sînt înclinat să fiu foarte categoric, iritabil sau dogmatic cînd susțin o părere împotriva unei opoziții puternice ?
5. Solitudinea îmi este agreabilă, îmi place să fiu singur ?
6. Spun adesea lucruri pe care apoi le regret ?
7. Relațiile cu familia mea sînt pașnice și armonioase ?
8. Mă simt adesea rănit de cuvintele și acțiunile altora ?
9. Sînt gata să admit că am greșit cînd îmi dau seama de aceasta ?
10. Sînt înclinat să dau vina pe alții pentru greșelile și erorile mele ?
11. Mă plasez eu însumi primul printre aproape toate rudele mele ?
12. Nutresc gîndul că n-am avut noroc în viață ?
13. Sînt înclinat să trăiesc peste mijloacele mele ?
14. Am un accentuat simț de inferioritate sau o clipă de încredere în mine pe care încerc s-o ascund ?
15. Sînt înclinat să plîng cînd asist la o piesă de teatru sau film emoțional ?
16. Micile supărări mă fac să-mi ies din fire ?
17. Sînt înclinat să impresionez cu superioritatea mea pe ceilalți oameni ?
18. Sînt dominator, îmi place să mă afișez față de alții ?
19. Aproape totdeauna caut să cîștig simpatia altora ?
20. Sînt furios cînd am necazuri sau neplăceri ?
21. Sînt stăpînit de o antipatie activă față de unele persoane ?
22. Devin plin de invidie și gelozie cînd alții au succese ?
23. Sînt foarte atent față de sentimentele altora ?
24. Mă înfurii sau mă necăjesc adesea și am certuri cu oamenii ?
25. Am adesea gînduri negre ?
26. Vederea unei arme sau obiect ascuțit îmi crează o stare de neliniște, teamă ?

TESTUL FRIEDMAN

Nr. ÎNTREB.	DA	NU
1	11	21
2	7	20
3	26	7
4	12	30
5	40	8
6	10	20
7	31	9
8	11	20
9	26	10
10	7	26
11	6	25
12	11	29
13	13	26
14	7	25
15	5	30
16	11	28
17	7	25
18	12	30
19	7	24
20	5	20
21	7	21
22	11	21
23	22	7
24	10	20
25	5	20

$$\frac{S}{25} = \text{RANGUL SUBIECTULUI}$$

1) . (25 p.) și peste = perfect maturizat ;
2) . (22 p.—25 p.) = maturizare normală ;
3) . (20 p.—22 p.) = echilibrat emoțional ;
4) . (18 p.—20 p.) = maturitate mijlocie ;
5) . (16 p.—18 p.) = maturitate de limită ;
6) . (14 p.—15 p.) = ușoară maturizare ;
7) . (12 p.—14 p.) = conduită adolescentină ;
8) . (10 p.—12 p.) = conduită copilărească ;
9) . (sub 10 p.) = infantilism emotiv.

M. STAN : Critères de sélection au tir

Les qualités psychiques de l'individu jouent un rôle déterminant au tir, de sorte que la sélection des sportifs a une importance toute particulière.

Sans négliger l'aspect somatique du développment des sujets, il faut souligner que le développement normal de la stature et de la musculature et une bonne ventilation pulmonaire sont des qualités indispensables à la sélection d'un tireur.

Le sélectionneur doit très bien connaître et tenir compte de l'orientation de cette opération, du tempérament des personnes qui vont pratique ce sport, à travers le prisme des styles de tir qu'ils auront à pratiquer.

En prenant l'exemple des épreuves olympiques de tir de vitesse, on constate que les tireurs au pistolet à l'épreuve de précision, malgré leur excellent équilibre, sont minutieux dans toutes leurs actions quotidiennes, le type flegmatique de leur tempérament étant prédominant.

Les tireurs au pistolet de vitesse sont fortement équilibrés, ils sont prompts à prendre des décisions, ils ont une attitude engageante et combative, le type prédominant est sanguin.

En ce qui concerne l'âge optimal pour commencer la pratique du tir sportif, la Fédération Roumaine de Tir recommande l'âge de 15 ans ; la Fédération de Tir de la République Démocratique Allemande apprécie l'âge optimal de 13 ans. Les fédérations d'autres pays établissent des limites autour de ces deux âges.

L'auteur considère qu'il este important de consid-rer l'âge biologique du débutant tireur, car il reflète plus fidèlement le développement psycho-somatique de l'individu par rapport à l'âge chronologique.

Afin de réaliser une sélection efficace et de guider les jeunes gens vers le sport de performance, il faut respecter les critères de sélection pour le sport de performance.

M. STAN : Selection Criteria in Target Shooting

Physical features play an important part in target shooting and that is why the selection work should gain the upper hand.

Without neglecting the somatic aspect of subjects' developpment, it is worthmentioning that chooseables shall show a normal development of stature and musculature as well as a good lung ventilation.

The selectors should know very well and take into due consideration the temperament of those chosen to practise this sport, in terms of the shooting events they are to be guided to later on.

To take the Olympic events of fire pistol, one can notice that the shooters in the high precision event although wellbalanced show a tendency towards details in everyday life, the predominant temperament type being phlegmatic.

Whereas the rapid fire shooters although also well-balanced show a tendency towards promtitude in decision-making as well as a committing and combative attitude, the predominant type being sanguine.

As for the best age to start practising sporting shooting, the Romanian Shooting Federation recommends the age of 15; the specialist federation in the German Democratic Republic considers the age of 13 as best. Other federations in other countries set limits around this age.

The author considers that the biological age is important to be taken into account as it better corresponds to the individual psychological and somatic development as against the chronological age.

For a better efficiency of the youth selection and guidance to the performance sport the selectors should observe the selection criteria valid for high performance sport.

STRETCHINGUL, MIJLOC EFICIENT DE PREGĂTIRE A SPORTIVILOR DE PERFORMANȚĂ

Prof. EUGEN IGNAT

Centrul de perfecționare a cadrelor din C.N.E.F.S

În ultima perioadă se vorbește tot mai insistent în lumea sportului de masă și performanță de **stretching**. Ce este, în fond, acesta ? Ce a determinat apariția acestei noi „științe" în panoplia mijloacelor de antrenament și care sînt urmările practicării lui ? Întrebări firești dacă ne gîndim la interesul cu care specialiștii noștri urmăresc să dobîndească informații edificatoare despre această nouă metodă de pregătire.

Scurt istoric : Avantajele relaxării musculare ca urmare a practicării regulate a exercițiilor fizice sînt cunoscute din vremuri îndepărtate. La Bangkok se păstrează încă statui vechi de peste 2000 ani care arată oameni în poziție de exercițiu de relaxare-întindere. În vechi scrieri chineze și indiene se găsesc descrieri amănunțite ale unei gimnastici speciale, ce evocă gimnastica medicală din zilele noastre.

Pionierul modern al stretchingului a fost Kabat, a cărui tehnică care a fost botezată P.N.F. (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation), a tratat stările de suprаîncordare musculară prin această metodă. În 1967 danezii Asmussen și Nielsen, cercetînd fenomenul, au observat că la întinderi bruște se produce o activare a reflexului de întindere prin care mușchiul se contractă iar mobilitatea este stînjenită. În 1968 Knott și Voss au extins tehnica P.N.F. în fizioterapie, iar Holt în 1971 a ridicat-o la rangul de metodă stretching în sport. Jungwirth și Myrenberg au descris tehnica stretchingului de încordare-relaxare-întindere, încercînd să o fundamenteze științific. Într-o lucrare apărută în anul 1972 Tanigawa a făcut observații privind creșterea mobilității după executarea exercițiilor stretching. Russel și Hartley au publicat în anul 1976 concluziile lor privind metoda stretching practicată în S.U.A. și au concluzionat că **cea mai favorabilă metodă stretching este cea pasivă.** În anii 1977 și 1978 Jan Ekstrand a publicat ample studii privind scăderea accidentărilor mușchilor și inserțiilor lor, în special la fotbaliști, după ce aceștia au practicat exercițiile stretching. Grahn și Nordemborg au demonstrat în anul 1978 că pentru îmbunătățirea mobilității, tehnicile stretching sînt mult superioare vechilor metode ale gimnasticii clasice de bruscare și zvîcnire a grupelor musculare și a articulațiilor. În 1980 și 1981 au fost făcute importante cercetări și studii asupra capacității fizice a fotbaliștilor, care au o mai slabă mobilitate a membrelor inferioare decît alți sportivi. În 1982 profesorul de sport din S.U.A. Bob Anderson a inițiat un sistem de exerciții pentru marea masă a celor ce doresc să practice exercițiul fizic, indiferent de vîrstă și sex. În fine, în anul 1983 Solverborn și în 1984 Asshauer au adus completări și îmbunătățiri în domeniul stretchingului, fundamentînd științific avantajele practicării lui.

Stretchingul pentru toți : a apărut ca o necesitate a combaterii efectelor vieții sedentare pe care existența noastră de zi cu zi, automatizarea, robotizarea și celelalte mijloace moderne de viață le oferă la fiecare pas.

Avantajele practicării noului sistem se referă la faptul că **exercițiile stretching pot fi executate individual sau colectiv, în tot cursul anului, fără o încălzire prealabilă tradițională și specifică, chiar în timpul programului de lucru, în pauza afectată exercițiilor fizice de relaxare și pe un spațiu restrîns.**

Stretchingul poate constitui o verigă importantă între viața sedentară tipică omului modern și viața activă de care fiecare are nevoie. Odată manifestată această dorință de a executa exercițiile, va trebui ca subiectul să manifeste multă voință și perseverență, o cunoaștere temeinică a metodologiei exercițiilor și răbdarea de a evita o trecere prea bruscă de la o stare la alta.

Cei ce doresc să-și mențină forma fizică prin petrecerea activă a timpului liber trebuie să cunoască faptul că executarea acestor exerciții nu prezintă nici o dificultate, dar învățarea și practicarea lor trebuie să se bazeze pe o cunoaștere corectă a tehnicilor de

care dispune și care alcătuiesc un sistem coerent, o metodă.

În lipsa cunoașterii acestor elemente putem face mai mult rău decît bine. Practicat corect, stretchingul oferă organismului o senzație plăcută de relaxare, de bine, cu condiția ca exercițiile să fie făcute în mod regulat și în deplină relaxare, evitîndu-se orice încercare de a forța mișcarea.

Pentru marea masă de oameni ai muncii stretchingul poate fi făcut fără un echipament special și nu răpește prea mult timp. Din aceste motive, îl recomandăm instructorilor care se ocupă în fabrici și uzine cu gimnastica în producție, stretchingul răspunzînd cu eficiență maximă refacerii organismului, relaxării, bunei dispoziții a celor ce îl practică.

Recomandăm, de asemenea, ca toți cei ce îndrăgesc aceste exerciții și doresc să le practice în mod regulat să aibă vizita medicală la zi pentru a se evita unele accidente nedorite.

Stretchingul în sportul de performanță : În căutările lor pentru găsirea de noi metode vizînd îmbunătățirea antrenamentelor sportive în vederea obținerii de noi și valoroase performanțe pe plan mondial, specialiștii din majoritatea ramurilor sportive au adoptat noul sistem de exerciții în varianta stretching.

Desigur datele problemelor existente în practicarea stretchingului de masă au căpătat noi valențe, în sportul de performanță fiind necesare unele îmbunătățiri organizatorice, cunoașterea și aprofundarea efectelor fiziologice asupra organismului, ca urmare a practicării acestor exerciții, etc.

Deci, ce este stretchingul ? Fără a avea pretenția unei formulări ce nu mai poate fi îmbunătățită, putem afirma că **stretchingul este un sistem de exerciții care influențează aparatul locomotor, în special elasticitatea musculară și suplețea și, deci, și mobilitatea articulară, are influență asupra ținutei corpului și a respirației, asupra întregii relaxări fizice și psihice a organismului.**

Exercițiile stretching pot fi executate din poziții statice și din mișcare. Specialiștii și cercetările au concluzionat că exercițiile executate din poziții statice sînt cele mai eficiente.

Exercițiile statice pot fi executate de subiect fără partener, cu partener sau cu ajutorul unui cadru medical care va putea alterna executarea exercițiilor specifice fiecărui sport și fiecărui sportiv cu procedee de masaj adecvate mișcărilor executate și scopului ce se urmărește. Exercițiile stretching se pot executa în timpul încălzirii obișnuite dinaintea antrenamentului, intercalat între mijloacele de bază ale acestuia și ca mijloc de relaxare după executarea unor exerciții cu intensitate maximală, dar întotdeauna după o prealabilă încălzire, pentru a se elimina orice risc de accidentare.

În cazul stretchingului operează trei termeni : CONTRACȚIA, RELAXAREA și ÎNTINDEREA musculară.

Contracția și întinderea musculară au fiecare cîte trei faze : 1. Faza medie, 2. Faza intensivă, 3. Faza maximă.

Pentru ca exercițiile stretching să-și atingă scopul propus, acela de a îmbunătăți elasticitatea musculară și mobilitatea articulară, acestea trebuie să se încadreze în următoarea tehnologie : 20—30 sec contracție musculară, 5—10 sec relaxare, 20—30 sec întindere a segmentelor sau porțiunilor din corp angrenate în lucru.

CONTRACȚIA. Din punct de vedere fiziologic, în cazul stretchingului este vorba de contracția izometrică, în timpul căreia nu se modifică lungimea mușchilor, ci numai tensiunea lor. Contracția mijlocește încălzirea mușchilor care prin această acțiune produce o mare cantitate de căldură și de aici o mai lejeră activitate a fibrelor musculare. În aceasta constă importanța pe care o are contracția ca primă fază a exercițiilor stretching. Crearea căldurii pentru fibrele musculare este foarte importantă în condițiile urmării în continuare a relaxării și întinderii.

ÎNTINDEREA este favorizată de căldura produsă prin aceea că reduce frecarea și previne traumatizarea fibrelor musculare. În aceste condiții, întinderea se face lent, gradat, fără tensiuni sau violență, fără bruscări, ea durează între 20—30 sec, așa cum am mai arătat, în funcție de gradul de pregătire a subiectului.

Întinderea se va face pînă la apariția senzației de durere (faza maximă) și nu este indicat să se insiste atunci cînd apare această senzație deoarece pot apare accidentări ale fibrelor musculare sau ale ligamentelor.

Faza de RELAXARE dintre cele două acțiuni — contracție și întindere — este foarte importantă pentru faptul că în acest interval de timp se reduce tonusul muscular iar întinderea se va putea executa în condiții optime. Respirația pe tot parcursul executării exercițiilor trebuie dirijată, ea

fiind lentă și continuă, liniștită. Cînd subiectul se apleacă în faza de întindere, este recomandat să expire profund, apoi să continue cu respirație normală, calmă. Nu se recomandă să se rețină respirația pe timpul efectuării exercițiilor.

Este important să se cunoască faptul că dacă mușchii sînt contractați în faza maximă, atunci pragul de excitare a fusurilor tendoanelor este depășit, aceasta trimite semnale la măduva spinării, semnale care se întorc înapoi la mușchi, comandînd relaxarea (antireflexul de întindere a tendoanelor). La acest stadiu maximal de contracție efectul antireflexului este mai mare decît cel al reflexului, care este astfel frînat.

Concluzionăm de aici că, cu cît contracția este mai puternică, cu atît relaxarea mușchiului este mai accentuată. Se cunoaște, de asemenea că atunci cînd un mușchi este contractat, mușchiul opus este descărcat reflex. Acest fenomen este firesc și face posibilă mișcarea articulațiilor. Rezultate rapide și foarte bune în folosirea exercițiilor stretching se realizează mai ales acolo unde, din cauza unui antrenament unilateral, în special al celui de forță, scade mobilitatea. Unii practicieni afirmă că în cadrul unor antrenamente pentru forță mobilitatea se deteriorează în proporție de 5—13%, iar prin practicarea exercițiilor stretching chiar în acel antrenament, aceasta se recuperează în proporție de 11—12%.

Desigur, aceste păreri pot fi luate în considerație avînd girul unor cercetări științifice și al constatărilor unor practicieni renumiți, dar convingerile noastre vor fi definitive numai după o experiență proprie cu sportivii noștri, cărora va trebui să le indicăm exercițiile cele mai potrivite pentru scopul pe care îl urmărim.

Dacă mai adăugăm faptul că acest sistem de exerciții este practicat de sportivi de mare performanță din R.D.G., S.U.A., Anglia, Suedia, Danemarca și alte țări, ca să enumerăm numai cîteva unde stretchingul este practicat, putem avea certitudinea că noul sistem nu este o modă trecătoare, ci reprezintă o nouă verigă în lanțul mijloacelor de pregătire pentru marea performanță.

Pentru o orientare mai concretă, dăm mai jos cîteva variante de exerciții stretching dintre cele mai mult folosite de sportivi :

1. Arcuire și menținere. Se execută mai multe mișcări de balans a piciorului iar la a 4-a sau a 5-a mișcare se menține în poziție de întindere piciorul timp de 6—10 sec. Exercițiul se repetă de 4—5 ori.

2. Întindere pasivă și menținere. Partenerul de antrenament sau un cadru medical aduce membrul pasiv în poziție întinsă pînă la limita apariției senzației de durere. Poziția poate fi menținută între 6—10 sec în funcție de gradul de pregătire a sportivului și de dispoziția pe care o manifestă subiectul. Este recomandat ca această poziție să fie menținută prin fixare activă. Se repetă de 2—3 ori cu pauze de relaxare.

3. Stretching prelungit. Se caracterizează printr-o întindere pasivă produsă de un partener care aduce gradat membrul respectiv pînă la poziția extremă (apariția senzației de durere) ținîndu-l așa (fără fixare activă) circa 60 sec. Se repetă de 2—3 ori cu pauze de relaxare și eventuale procedee de masaj.

4. P.N.F. activ. Se execută o contracție izometrică foarte puternică în mușchi iar cu ajutorul unui partener se provoacă rezistență în mușchiul opus. Ciclul se repetă la intervale de 6 sec. timp de 60 sec.

5. P.N.F. pasiv. Cu ajutorul partenerului se aduce membrul cu care lucrăm în poziție extremă pe parcursul a 6 sec. după care mușchii opuși sînt controlați izometric prin rezistența partenerului. Întinderea pasivă și contracția mușchiului opus se fac la intervale de 6 sec, timp de un minut.

Au fost și sînt încă păreri, se fac încă încercări privind numărul de repetări în variantele metodei de exerciții stretching.

Concluziile majorității specialiștilor converg în a aprecia, de exemplu, că un ciclu de 6 exerciții alese pentru rezolvarea problemelor de elasticitate și mobilitate pentru 6 mușchi ai membrelor inferioare care ne interesează să fie repetat de 4—5 ori cu pauze de revenire și relaxare între exerciții pe o durată de 15 minute.

Rezultate spectaculoase privind suplețea și elasticitatea musculară precum și mobilitatea articulară obținute prin aceste exerciții se datoresc faptului că, acționînd lent, persistent, cu blîndețe asupra mușchilor și articulațiilor, organismul nu mai manifestă reacția de autoapărare reflexă ca în cazul întinderilor tensionate, bruște, pe care le folosim în gimnastica obișnuită.

Astfel, prin repetări succesive și alternate cu contracții, faze de relaxare și întinderi, supleţea, elasticitatea, plasticitatea musculară precum și mobilitatea articulară se realizează fără eforturi deosebite, fără cheltuieli mari de energie și cu o cheltuială minimă de timp.

Clasificarea cea mai cunoscută din punct de vedere fiziologic a calităților motrice este cea clasică: **viteza, forța, rezistența și îndemînarea.** În varianta clasică mobilitatea nu este inclusă în rîndul calităților motrice. În alte clasificări se vorbește de mobilitate, elasticitate, coordonare etc. În acest context, mobilitatea trebuie privită ca un factor care depinde de starea funcțională a aparatului locomotor, a mușchilor și articulațiilor.

După teoria stretchingului la baza înaltei performanțe sportive stau cei trei factori care determină randamentul acesteia: **Forța, Viteza** și **Rezistența,** la care se adaugă **Mobilitatea.** Acești factori formează poliia performanței sportive și ai capacității fizice a organismului.

În general, lucrul pentru forță, viteză și rezistență stă în atenția tuturor specialiștilor care se ocupă de pregătirea sportivilor pentru obținerea performanțelor de vîrf, mai ales că factorul TIMP nu permite lucrul optim pentru absolut toate cerințele. Deci, față de forță, viteză și rezistență, mobilitatea articulară, supleţea și elasticitatea musculară vor rămîne mai puțin lucrate, împietînd asupra unor calități care în final determină marea performanță. Elasticitatea musculară și mobilitatea articulară determină mișcări cu o amplitudine deosebită, amplitudine care creează substanțiale avantaje în obținerea marilor performanțe. De asemenea, exercițiile de însușire și îmbunătățire a tehnicii, tacticii și îndemînării pot fi mai lesne însușite în condițiile unei bune elasticități musculare și mobilități articulare.

Riscul accidentărilor sub forma rupturilor și întinderilor sînt mai mari cînd mușchii sînt încordați, inflexibili, lipsiți de elasticitate. Aceasta se întîmplă deoarece capacitatea de efort a tendoanelor, articulațiilor și oaselor nu crește în timpul antrenamentului în egală măsură cu cea a mușchiului, deoarece acest sistem de tendoane și oase are un metabolism mai greoi decît cel al mușchilor.

S-a observat că antrenamentul pentru mobilitate sporește metabolismul mușchilor și al tendoanelor, sporind și pe această cale capacitatea de efort. Îndeosebi, mușchii cu funcții de rezistență, mușchii extensori, mușchii de pe partea anterioară a coapsei, mușchii adductori, mușchii pulpelor, ai șoldurilor, marele pectoral și mușchii extensori ai spatelui se pot accidenta în eforturi maximale dacă nu dispun de o elasticitate corespunzătoare. La fotbaliști există o legătură evidentă între încordarea musculaturii adductorilor și apariția accidentelor. S-a constatat însă că în toate cazurile în care s-a practicat stretchingul în paralel cu antrenamentul obișnuit s-a ajuns la o substanțială reducere a accidentelor musculare.

Exercițiile stretching previn, de asemenea, accidentarea tendonului achilian și a umerilor, el previne durerile de umăr ce se manifestă frecvent la jucătorii de tenis și aruncătorii cu suliță. Exercițiile stretching pot preîntîmpina contractarea și blocarea mușchilor șoldurilor la hocheiști în pauzele de joc, etc. Pentru a-și menține constantă lungimea pasului, proaspătul campion european la 800 m. plat Sebastian Coe, face zilnic exerciții stretching. Metoda stretching prezentată mai sus face ea însăși un oarecare antrenament de forță, căci exercițiile de încordare izometrică a mușchilor se dovedesc a fi foarte bune și pentru dezvoltarea forței. S-a observat că nu numai sensibilitatea mușchilor se îmbunătățește prin practicarea exercițiilor stretching, dar sînt ameliorate și durerile legate de eforturile și activitatea întregului organism în antrenament, dacă acestea cuprind și exerciții stretching.

Se poate concluziona, deci, că exercițiile stretching sporesc mobilitatea articulară, elasticitatea musculară, previn accidentările și durerile musculare și articulare, îmbunătățesc forța, viteza și precizia mișcărilor, toate acestea pe fondul unei benefice relaxări fizice și psihice. De aici izvorește necesitatea stringentă a practicării exercițiilor stretching, a folosirii acestora pe scară largă, spre a cultiva cu grijă și perseverență calitățile enumerate mai sus, calități care, îmbinate armonic cu ceilalți factori ai pregătirii, pot duce la realizarea de performanțe înalte în toate ramurile sportive.

Cu toate că în literatura noastră de specialitate nu s-a prea scris despre sistemul de exerciții stretching, unii

sportivi și unele echipe, în special cele de fotbal și handbal, au început să le folosească se pare cu efecte fericite pentru starea de sănătate a sportivilor, eliminîndu-se, dacă nu total, cel puțin parțial accidentările.

Ne exprimăm convingerea că acest sistem de exerciții va constitui obiect de studiu pentru toți specialiștii din domeniul sportului de performanță și, de ce nu ?, și al celui de masă, pentru ca printr-un efort comun, printr-un schimb de experiență la nivelul tuturor ramurilor sportive, să punem la punct o metodologie proprie, un sistem care să răspundă integral cerințelor sportului de masă și performanță din țara noastră.

BIBLIOGRAFIE

1. Stretching : Bob Anderson.
2. Stretching : Sven Solverborn.
3. Caracterizarea fiziologică a stretchingului : Dr. Docent Stubrajter — R. S. Cehoslovacă — Revista TRENER nr. 5/1985.

E. IGNAT : Le Stretching

Parmi les moyens d'entraînement des sportifs de performance figure, depuis peu, une nouvelle méthode dénommée stretching, qui est en même temps un mode de partiquer le sport de masse. Dans l'activité de performance, on veillera sur les processus de tension-relaxation-raideur, avec toutes les conséquences qui en découlent. On a conçu des exercices destinés à la grande masse des personnes qui désirent pratiquer l'exercice physique, sans égard à leur âge ou à leur sexe. Le stretching pour tous dérive du besoin d'entraver les effets de la vie sédentaire. La pratique de ce nouveau système offre les avantages suivants : les exercices peuvent être effectués individuallement ou en groupe, pendant toute l'année, sans réchauffement préalable, traditionnel et spécifique, même durant la pause du programme de travail, dans un espace restreint. Correctement pratiqué, le stretching donne à l'organisme une agréable sensation de détente, de bien-être, à condition de pratiquer ces exercices régulièrement en état de relaxation et sans forcer les mouvements.

E. IGNAT : Stretching

A new method has recently appeared among the training methods of performance sportsmen and also as a form of practising mass sports, called stretching. In the performer's activity it aims at the processes of straining — relaxing — stretching and their consequences. Systems of drills have been devised lately for those willing to do physical exercises irrespective of age and sex. Everybody's stretching appeared out of the necessity to counteract the effects of a sedentary life. The advantages offered by the new system refer to the fact that the stretching exercises can be done individually or in teams throughout the year even in the absence of previous traditional and specific warming methods, even on the job during the breaks for relaxing physical exercises, on a limited area. Correctly practised, the stretching offers the organism a pleasant feeling of relaxing, of feeling well, provided the exercises are done regularly in full relaxation the subjects avoiding any attempt to force the rhythm.

MEDICINĂ SPORTIVĂ

ESTE POSIBILĂ DETERMINAREA INDIRECTĂ, NEINVAZIVĂ A PRAGULUI ANAEROB?

Dr. GHEORGHE DUMITRU

Policlinica nr. 2 — Constanța

De o bună vreme încoace este îndeobște cunoscut faptul că VO_2 maxim reprezintă un parametru ce nu poate fi neglijat în evaluarea gradului de antrenament și în formularea de prognostice, privind evoluția în competiție a sportivilor la care, prin specificul disciplinei pe care o practică, rezistența este implicată într-un grad evident. Lucrurile nu mai sînt așa de simple însă în situațiile cînd se pune problema unui efort de intensitate submaximală sau combinată sau atunci cînd trebuie să se explice de ce doi sportivi cu același VO_2 max. au rezultate diferite.

De aceea, în ultima vreme, se consideră că determinarea zonei de tranziție aerobă-anaerobă, precum și procentul de utilizare a VO_2 max. la pragul anaerob (PA), par a constitui date mai fidele, ce permit aprecieri mai juste ale performanței, decît VO_2 max. considerat singur. După cum se știe sportivii de nivel înalt se caracterizează prin utilizarea unui procent foarte ridicat din VO_2-ul lor maxim și din frecvența cardiacă (FC)) maximă, la nivelul pragului anaerob. FARRELL și colab. (1979), constată existența unei bune corelații între performanțele alergătorilor pe distanțe lungi și momentul declanșării acumulării de lactat sanguin (r=0,91). O corelație ceva mai slabă s-a găsit pentru VO_2 max. (r=0,83), iar pentru economia alergării și compoziția fibrei musculare, coeficienții de corelație au fost și mai stabili ; r = 10,49, respectiv 0,47.

În literatură se vorbește de două praguri : pragul aerob, la 2 mMol/l. acid lactic în sînge, treaptă de efort ce permite atletului să se acomodeze cu efortul și să se încălzească, și pragul anaerob (PA), la 4 mMol/l. ac. lactic, nivel de la care începe să se acumuleze lactat în sînge, cauzînd, pe de o parte o acidoză metabolică (DAVIS și col. 1979 ; LIESEN și colab. 1977), iar pe de altă parte, accelerînd depletia glicogenului muscular, cu reducerea consecutivă a rezistenței (BALDWIN și WINTER, 1977 ; NEWSHOLME, 1977). Între aceste două praguri există așa-numita zonă de tranziție.

Unul dintre primii care au adus în discuție asemenea fapte a fost DOUGLAS care în 1927 a semnalat fenomenul creșterii concentrației lactatului sanguin, dincolo de un anumit nivel al efortului dar, abia în ultima vreme conceptul de prag anaerob a preocupat în mod deosebit pe cercetători, ivindu-se multe controverse, mai ales în ce privește mecanismul său de producere și metodele de determinare.

Interesul pentru acest concept nu este, cum ar părea, doar unul pur teoretic, ci el derivă din faptul că PA pare să aibă aplicații practice imediate și deosebit de importante. Astfel, acest parametru poate fi utilizat drept o măsură a capacității fizice a pacienților cu boli cardiopulmonare (WASSERMAN și col., 1973 ; WASSERMAN, 1984, citați de POWERS), el dovedindu-se de asemenea a se corela strîns și cu performanțele de succes ale atleților participanți la probele de rezistență (POWERS și colab., 1983 ; FARRELL și colab. 1979 ; McLELIAN și SKINNER 1985). Fapt explicat prin aceea că pragul anaerob constituie un important factor de limitare a utilizării VO_2 max., în acest mod el determinînd intensitatea efortului pe care un atlet o poate menține în competițiile de rezistență (COSTILL și colab., 1971 ; 1972 ; 1973 ; PUGH și al., 1967).

A determina pragul anaerob (PA) în mod direct, prin dozarea acidului lactic, în sînge, la diferite trepte de efort, este și laborios și greu acceptat de către

antrenor și sportiv. De aceea, ca și în cazul altor parametri, a devenit tentantă ideea estimării sale indirecte, neinvazive, în efort specific, dacă se poate.

Există pe plan mondial două tipuri de încercări, privind aprecierea indirectă a pragului anaerob: una, bazată pe evolutia pulsului, iar cealaltă pe urmărirea parametrilor respiratori, în funcție de nivelul lactatului sanguin.

Astfel, un grup de cercetători italieni (1;2), pornind de la comunicările lui PENDERGAST și col. (1979), potrivit cărora, dincolo de PA creșterea VO_2-ului este mai redusă decît creșterea intensității efortului, în cazul canotorilor, au presupus că și la alergători lucrurile trebuie să se petreacă în același mod; recte, după depășirea PA, creșterea vitezei de alergare trebuie să fie, cel puțin în parte, independentă de VO_2 și, posibil, și de frecvența cardiacă. Dacă, ca urmare a producției anaerobe de ATP, intensitatea efortului, dincolo de PA, crește mai mult decît crește FC, acest fenomen ar putea fi utilizat pentru evaluarea indirectă și neinvazivă a PA. În scopul de a verifica această ipoteză, autorii au imaginat un test de teren, bazat pe determinarea relației dintre viteza de alergare (VA) și FC.

Pentru aceasta, pe un număr de 210 atleți mai întîi, ulterior și pe sportivi aparținînd altor discipline (canoiști, schiori, ciclişti, patinatori, canotori, mărșăluitori — DROGHETI și colab., 1985, vezi 2), s-a măsurat F.C. în timp ce subiecții studiați creșteau progresiv viteza. În cursul experimentului cu atleții, aceștia alergau continuu, acoperind o distanță ce varia între 2 și 12 tururi de cîte 400 m., cu un timp total de alergare de 15—20 min. Se pornea de la o alergare de 12—14 km/h, cerîndu-li-se să crească ușor viteza, la fiecare 200 m., cu 0,5 km/h, pînă la viteze ce variau, în funcție de subiect, între 18 și 25 km/h, pînă la viteze la viteze ce variau, în funcție de subiect, între 18 și 25 km/h. EKG se înregistra (telemetric sau prin alte metode, în ultimii 50 m ai fiecărui porțiuni de 200 m. Se pare că atleților nu le era prea dificil să aprecieze creșterile de cîte 0,5 km/h pe treaptă și să mențină constantă viteza, în cadrul fiecărei trepte.

Relația VA-FC obținută, era în parte, liniară, în parte curbilinie, conform presupunerilor. Viteza la care liniaritatea relației se pierdea, a fost numită „Viteza de deviere, de abatere" (Vd). Autorii au încercat, inițial, și alte protocoale de lucru (ex. trepte de cîte 100 m; sau de cîte 400 m), dar, în final, au observat că timpul necesar adaptării FC la fiecare nouă treaptă de viteză, era de 10—20 sec. atunci cînd creșterile de viteză nu erau mai mari de 0,5 km/h și, ca atare, s-a considerat că parcurgerea unor astfel de distanțe și trepte mari, nu ar crește cu nimic fidelitatea rezultatelor.

Efectuîndu-se concomitent la un număr de subiecți și dozări ale acidului lactic, și trasînd două curbe, reprezentînd relațiile VA-FC, respectiv VA-Ac. lactic, s-a constatat că vitezele la care se înregistrează Vd, respectiv PA, coincid, între cele două variabile existînd o corelație înalt semnificativă (r=0,99). Un coeficient de corelație de valoare egală, 0,99, s-a obținut și cînd a fost vorba de a se compara rezultatele aceluiași individ la un interval de cîteva zile, ceea ce confințește caracterul de înaltă reproductibilitate al probei.

Pe un număr suficient de mare de subiecți, autorii au constatat că, de fapt, Vd corespunde în general, dar mai ales în cazul atleților specializati în cursa de o oră, destul de fidel, vitezei medii de alergare, pe care atleții respectivi o realizaseră în concursurile oficiale, ceea ce face parametrul respectiv și mai util în practica medico-sportivă curentă. De menționat, că, deși noi am vorbit mai mult despre atleți, aceeași echipă de autori a verificat valabilitatea celor constatate inițial și sintetizate mai sus, și pe un număr mai mare, sau mai mic de sportivi din fiecare ramură sportivă semnalată; canoe, schi, ciclism, patinaj, canctaj, mars (2).

Ceva mai vechi, metoda evaluării PA pornind de la alterările ventilatorii și ale schimburilor de gaze, în timpul unei testări cu efort permanent crescător, a fost inițiată de WASSERMAN și colab., 1973 și de către DAVIS și colab., 1976. Ei se bazau pe noțiunea că ventilatia crește în funcție de nivelele crescătoare ale lactatului sanguin. Într-adevăr se acceptă, destul de frecvent, că ventilatia crește ca o funcție liniară a VO_2, pînă la aproximativ 50—75% din VO_2 max., după care ventilația începe să crească exponential. Acest punct de inflexiune al curbei ventilației a fost denumit prag ventilator (PV), și el ar apărea la aceeași treaptă de efort ca și PA.

În timp ce această metodă are și ea destui susținători fervenți, nu putem ascunde faptul că ea nu se bucură, totuși, de unanimitate. Există destule păreri contrarii, și ele nu provin numai de la un singur autor; POWERS și col., 1984;

HAGBERG și col., 1982 ; ENGLAND și col., 1984 ; YEH și col., 1983 ; GLADDEN și col., 1985 ; HUGHES și col., 1982 ; SIMON și col., 1983. Toți cei de mai sus au obținut rezultate discordante prin această metodă, ceea ce pune sub semnul întrebării valabilitatea și utilitatea unei asemenea tehnici de testare.

Explicațiile acestor constatări divergente țin, fie de metodologia procedurală, fie de insuficiența cunoștințelor noastre actuale în ce privește fiziologia mediului intern uman, în condițiile prestării unui efort fizic. Astfel, nu există încă o standardizare cantitativă a procedurilor de determinare a PA și PV, protocoalele efortului utilizat de diverși cercetători stipulînd uneori salturi prea mari în gradarea efortului, ceea ce reduce acuratețea aprecierilor. Pe de altă parte, este posibil ca nivelul lactatului sanguin să nu constituie singurul factor de care să depindă hiperventilația de efort. Într-adevăr, dovezi recente, referitoare la pacienți cu sindrom McARDLE, au arătat că acești subiecți prezintă în timpul efortului gradat, aceeași hiperventilație de efort ca și subiecții normali, deși se înregistrează doar o creștere nesemnificativă a lactatului sanguin (HAGBERG și col., 1982).

Pe lîngă aceasta, HUGHES și col., 1982, au demonstrat că depleția glicogenului muscular înaintea unui efort poate afecta PA și PV într-un mod diferențiat. Ei presupun că legătura dintre concentrația lactatului sanguin și ventilație, pe care unii autori o găsesc a fi regulă, nu este, totuși, una de tipul cauză-efect. În sfîrșit lucrări ale lui SIMON și col. (1983) și POWERS și col (1984), au oferit un sprijin suplimentar acestor ipoteze, demonstrînd că augmentarea ventilației în cursul unui efort gradat, nu este necesarmente proporțională cu creșterea concentrației lactatului sanguin.

De altfel, în general, între parametrii cardiocirculatori și cei ventilatori, primii și-au dovedit de-a lungul timpului, mai marea fidelitate în ce privește coroborarea cu modificările biologice induse de efortul fizic. VOGELAERE și col. (7), reîntăresc această imagine constatînd că, din trei parametri cardiorespiratori (FC, VO_2 și ventilația pulmonară) și un parametru biologic (ac. lactic), FC este cea care „se mulează" cel mai fidel pe efort și pe răsunetul acestuia asupra organismului ceilalți parametri evoluînd în funcție și de alte coordonate și circumstanțe, unele probabil neidentificate încă.

În sfîrșit, să nu uităm că la toate aceste „suspiciuni" ce planează asupra metodei bazate pe modificările ventilatorii se adaugă un inconvenient major, acela că metoda nu poate fi utilizată decît în laborator și, drept urmare, nu apelează la efortul specific.

Dincolo de dilemele și controversele, inerente oricărei activități de cercetare, mai ales în domeniul biologic, se pare că, în căutările lor febrile de a găsi noi metode de evaluare a capacității de efort a sportivilor, după ce au ajuns la un consens în ce privește utilitatea și importanța PA, cercetătorii din domeniul fiziologiei efortului fizic sînt destul de aproape de conturarea unor metode indirecte de estimare a acestui prag. Descoperirea existenței unor corelații între FC, respectiv ventilație, pe de o parte, și evolutia lactatului sanguin, pe de altă parte, procură speranțe în acest sens, deși există încă unele necunoscute și semne de întrebare, în ce privește fidelitatea unor asemenea metode, mai ales în cazul celei bazate pe urmărirea ventilației.

BIBLIOGRAFIE

1. CONCONI F. și col., Determination of the anaerobic threshold by a noninvasive field test in runners. J. APPL. PHYSIOL. : RESPIRAT. ENVIRON EXERCISE PHYSIOL., 52 (4), 1982, 869—873.
2. DROGHETTI P. și col., Noninvasive determination of the anaerobic threshold in canoeing, cross-ountry skiing, cycling, roller and iceskating, rowing and walking. EUR. J. of APPL. PHYSIOL., 53, 1985, 299—303.
3. JOUSSELIN E., și col., Détermination de la zone de transition aérobie-anaérobie et utilisation pratique pour l'entraînement. CINESIOLOGIE, 23, 1984, 301—304.
4. JOUSSELIN E., și col., Etude de la transition aérobie — anaérobie chez les coureurs de demifond francais (Hommes et Femmes). Ibidem, 305—313.
5. POWERS S. K. : Precision of ventilatory gas exhange alternations to predict the anaerobic threshold. In : The Fifth Congress of Sports Medicine of the A.Z. St.-Jan, Brugge-Belgium, 17—18 oct. 1986, 107—111.

6. REZISTENȚA : bazele metabolismului și posibilitățile de dirijare a acestuia. Buc., 1978, CNEFS, uz intern.
7. VOGELEARE P., și col., Steady state ergométregue : réalité ou fiction. CAN J. of. APPL. SPORT SCIENCES, 6, 2, 1981, 61—67.

GH. DUMITRU : La détermination indirecte, non-invasive du seuil anaérobie est-elle possible ?

C'est un fait notoire que le VO_2 max. représente un paramètre non négligeable à l'évaluation du degré l'entraînement et à la formation de la programmation concernant l'évolution des sportifs dans les grandes compétitions.

On considère dernièrement que la détermination de la zone de transition aérobie-anaérobie, ainsi que le taux d'utilisation du VO_2 max. au seuil anaérobie (P.A.) semblent constituer des informations plus fidèles, permettant d'apprécier plus justement la performance que le VO_2 max. considéré à lui seul.

Déterminer directement le seuil anaérobie (P.A.) par le dosage de l'acide lactique dans le sang à différents degrés d'effort constitue une opération laborieuse et difficilement acceptable par l'entraîneur et le sportif. Par conséquent, tout comme dans le cas d'autres paramètres, l'idée de son estimation indirecte, non-invasive, en effort spécifique si possible, est revenue tentante.

Il existe, sur le plan international, deux types d'essais concernant l'appréciation indirecte du seuil anaérobie : l'un repose sur l'évolution du pouls et l'autre sur l'observation des paramètres respiratoires, en fonction du niveau du lactate sanguin.

Toutefois, les deux méthodes ne manquent pas de suspicion.

Abstraction faite des controverses inhérentes à toute recherche, il semble que les chercheurs sont assez prés de tracer le contour de méthodes d'estimation indirectes de ce seuil anaérobie pour évaluer la capacité d'effort des sportifs.

GH. DUMITRU : Is It Possible to Indirectly and Non-invasively Determine the Anaerobic Threshold

It has been known for quite a long time that the maximum VO2 represents a parameter which could be ignored in estimating the training level and in working out programmes on sportsmen's evolution in wide-scope competitions.

That is the reason why it has been recently considered that the determination of the aerobic-anaerobic transition zone as well as the use rate of maximum VO2 in the anaerobic threshoid (A.T.) seem to supply more accurate data which permit a more correct determination of performance than maximum VO2 considered in itself.

To determine the anaerobic threshold in a direct way by dosing the lactic acid in the blood flow at different levels of effort is tiring and difficult to be accepted both by the coach and the sportsman. That is why like with other parameters the idea has become tempting of its indirect and non-invasive determination.

Two types of tests of indirectly determine the anaerobic threshold are practised wordwide : one based on the pulse evolution and the other on watching the breathing parameters depending on the level of the lactic acid in the blood flow.

to find out new methods of determining sportsmen's effort capability, the research workers seem to bea closer than ever to detecting indirect methods to determine the anaerobic threshold.

OPINII - CONSULTAȚII

JURNAL DE ANTRENOR

Prof. IOAN VINTILĂ
Clubul sportiv „Dinamo" București

29. iulie 1966

● *Lașitatea din mine răsuflă ușurată, întrucît n-am fost nevoit să iau cuvîntul la această ședință. N-aș fi putut ocoli faptul că la Sofia doi sulițași români au reușit să arunce sub 60 m, că l-am ridiculizat pe bietul Costică Crețu, obligîndu-l la vîrsta lui să se dea în stambă în cercul de 2,13 m, că după prima zi de întreceri am cîștigat o singură probă!*

Catastrofal — noi, dar, pe de altă parte atleții bulgari au constituit un reviriment. Dacă o țin așa, vor ajunge departe. Dacă sîntem capabili, să învățăm de la cei buni și, mai ales, din propriile greșeli.

● *A fixa cifre exacte pe care le vom realiza peste 8—10 luni, este un act de rigoare — hai să nu-i zic științifică — profesională? Cine poate azi preciza rezonabil nivelul biologic pe care-l vom atinge peste aproape un an? Nu-s contra schițării unui plan și întocmirii unuia foarte concret pe termene mai scurte. Crezînd exagerat în „schiță", neglijăm datele concrete ale procesului, furnizate zi de zi și numai la țintă nu ajungem.*

● *Cît adevăr poate cuprinde o linie metodică elaborată de oameni care n-au profesat ca antrenori? Cîți își pun această întrebare?*

● *„Ăștia nu știu decît una: dă-i antrenorului la cap!" — își exprimă un coleg of-ul vizavi de statornica țintă critică a materialelor de analiză atletică. Tot el: „Dar cei care (dez)organizează? Cei care ne iau la rost pentru urmările indicațiilor lor?".*

● *O cerință pe care nu știu ce dialectică o poate rezolva — supraapreciindu-ne puterile — ne impune s-o rezolvăm noi: să avem atleți mulți și buni! Concomitent, cantitate și calitate. Intuind „platonismul" pretenției, mulți antrenori lasă ambele fațete ale cerinței nerezolvate.*

Perfecționarea umană, în scopul realizării unor performanțe în muzică, plastică, balet etc., presupune parcurgerea unor trepte — etape pe parcursul cărora instruirea o asigură oameni diferiți, specializat fiecare pe porțiunea care îi revine.

De ce antrenorul român s-ar sustrage acestei legi didactice? De ce lui să-i pretinzi și selecție, și inițiere, și perfecționare, cînd fiecare etapă conține complexe probleme de rezolvat, imposibil de acoperit optim de către un singur om. Ovanesian, Brumel, Vamoș sînt produsul unui singur antrnor? Categoric, nu! F.R.A. pretinde însă acest fachirism de la noi, în loc să statueze clar sarcini și mijloace reale, logice pentru măcar două categorii de antrenori: de juniori și de seniori, și bineînțeles pe această bază și răspunderi. Dar, oare, nu-i mai comod să stabilești drept statornic izvor al tuturor nerealizărilor pe amărîtul de antrenor?

Sigur, timid, reținuți de povara vinovăției îndelung purtate, am putea șopti: bine, bine, stimați diriguitori atletici, dar voi ce implicații și răspunderi aveți? Vă obosiți cu entuziasm în deplasări exotice, criticați și iar criticați și... cam atît? Păi, dacă o treabă iese prost nu-i condusă prost?

Sigur, timid, la ton scăzut, am putea șopti... Dar, poate, tocmai pentru a nu ocaziona asemenea șoapte, ședința se desfășoară andante și criticile, deși curg în sens unic, aduc a bătaie amicală pe umăr.

Ar mai fi:

● *Stimularea exagerată a antrenorilor care ridică rapid valori pînă la nivelul lotului național de juniori, nivel la care, în masă, aceste speranțe se blochează, cedînd locul altui val care calcă pe aceleași urme. Țăria noastră de a nu învăța nimic din aceste triste experiențe depășește duritatea diamantului.*

Acești minimeteori sînt menționați cu litere groase în presa de specialitate, sînt substanțial susținuți material, sînt trimiși frecvent peste granițe să-și îmbogățească experiența — nu-i așa? fericiții antrenori sînt premiați și scopul final: performanța — nicăieri!

● *Cînd, rar, realizăm ceva deosebit, de nivel mondial cu o exprimare consacrată, ar trebui să fim mîndri, mai convinși că isprăvii sportive i se cuvin elogii similare celor care însoțesc izbînzile culturale, artistice, științifice*

etc. Să credem în meseria noastră, în vocația ei profund umană, să ținem spinarea dreaptă și capul sus. Dacă n-o facem noi, cine s-o facă ? Cine să clădească socluri durabile marilor noștri atleți ?

Îmi amintesc ca de un vis frumos de vechiul stadion olimpic al Atenei, adăpostind în răcoarea serii zecile de mii de iubitori ai atletismului, nu atît pentru că patru atleți români au cucerit șase victorii, ci pentru altceva. Pentru că, la un moment dat, crainicul a anunțat că printre spectatori se află și vechiul campion de lupte Jim London (sper că am înregistrat corect numele) și, ca la o comandă, zecile de mii de spectatori s-au ridicat și aplauzele au durat minute în șir.

La un astfel de soclu m-am gîndit.

Dar, n-am luat cuvîntul la ședință și cred că rău n-am făcut.

* * *

12 iulie 1966

Lumina de miere a soarelui blînd, nepăsarea fericită din ciripitul păsărelelor, imperceptibilul tremur al ierbii și frunzelor în pacea verde din jur, alungate de zvîcnetul negru din dreptul inimii : în Norvegia, G. n-a sărit 15,50 m, ci această cifră de coșmar 14,79 m.

Am luat, ieri, categoria I de antrenor. Ar fi trebuit să le pun examinatorilor carnetul pe masă și să mă reprogramez după ce voi realiza un triplusaltist de 16 m.

Nea Comi : „...domnule, și eu îmi fixam primăvara să-l bat pe Consolini, ani la rînd și,... Ce vrei, să nu mai visăm, să nu mai sperăm ?

Cuvinte calde, merci, nea Comi, dar în sufletul meu nu există poartă deschisă luminii de miere a blîndului soare. Deocamdată, sper.

4 august 1966

Am plutit cu sufletul iluminat peste dumbrăvile udate de pîrîiașe argintii pe drumul dintre Sighișoara și Tg. Mureș, avînd drept țintă orașul pe care-l iubesc atît de mult : Clujul. Mai puțină plutire, desigur, pentru băieții sportivi tinuți ceasuri în șir cu genunchii la gură într-un autobuz de muzeu, a cărui țeavă de eșapament nu prea știai dacă elimină gazele în afară sau înăuntru.

Nea Mihai dă bice timpului, povestindu-ne cu un haz nespus întîmplări din viața lui de om îmbătrînit în sport. Ne-am tăvălit de rîs auzind pățaniile unui contabil încuiat, pe care, pentru a aprecia sportul mai la obiect, președintele asociației l-a trimis la pregătire cu echipa de bob.

La munte, contabilul n-a atins bobul decît la urcușuri, ajutînd o gloabă care-l trăgea în susul pantei. Tratînd costelivul cal cu ciocolată, cu timpul acesta condiționa excutarea corvezii de prezența contabilului. Zicea nea Mihai :

„Îi spuneam contabilului să urce în bob, făcea parte din echipaj, că din zgîrcenie lăsase un bober acasă. Măi, nene, urcă-n bob că vine campionatul, da' contabilul tot amîna. În fine, vine preziua campionatului, ne adunăm să facem tactica, contabilul întîrzia. Să vedeți cum îl aduc pe sus, le spun băieților, și... și ce credeți fraților, contabilul a dat lupte grele cu președintele Nu mai avea amăritu' bani, da-și vînduse treningul pentru a-și procura bilete — asta am aflat-o mai tîrziu. Dau în grabă telegramă, și-n loc de contabil vine răspunsul lui : «nepriceperea mea pune în pericol viața echipajului». N-am participat la campionate, da' contabilul a dat lupte grele cu președintele care vroia să-i impute costul cantonamentului. Da' de atunci omu' nostru, pe lîngă hîrțoage, a început să se priceapă și la sport."

I. VINTILĂ : Journal d entraîneur

L'auteur présente des extraits de son journal d'observations d'il y a deux décennies, autour de la période de son examen d'entraîneur de la première catégorie. Il confesse aux lecteurs les pensées des entraîneurs à leur propre sujet, les pensées d'autres personnes sur les entraîneurs, les pensées des entraîneurs concernant les autres entraîneurs. L'auteur fait se confession d'une manière captivante.

I. VINTILĂ : An Instructor's Diary ,

This part deals with a period taking place two decades ago when the author went in for the exam entitling him to be a first category instructor. The reader thus comes to know the author's and other instructors' thoughts at that time in connection with performance in sports described in a captivating way.

ÎN ATENȚIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacție recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerare următoarele :

— articolele trimise pentru publicare trebuie să fie scrise la mașină, la două rînduri. Ele nu vor depăși 10 pagini pentru cele de cercetare științifică și 15 pagini pentru cele ce tratează probleme generale :

— lucrările de cercetare științifică vor fi redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părți :

a. *introducerea* — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor care tratează diferite aspecte ale problemei cercetate ;

b. *material și metodă* — descrierea caracteristicilor subiecților studiați, condițiile de lucru, aparatura și metodica utilizată ;

c. *rezultatele* — descrierea sau menționarea sub formă de tabele sau grafice a rezultatelor obținute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul științific al lucrării ;

d. *discutarea rezultatelor* — compararea rezultatelor proprii cu cele obținute de alți autori. explicarea și interpretarea fenomenelor ;

e. *bibliografia* — lucrările consultate pentru elaborarea lucrării respective. Numele autorilor citați vor fi urmate de o paranteză în care se va trece numărul corespunzător lucrării respective din bibliografie. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie, în ordine, următoarele : numele autorului, titlul lucrării consultate, titlul periodicului, locul apariției, anul, numărul și pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărți se vor menționa : numele autorului titlul cărții, numărul ediției, numele editurii, locul și anul apariției, pagina.

Rugăm pe această cale pe toți autorii să indice. cu maximum de precizie, locul de muncă și funcția pe care o îndeplinesc, adresa exactă și numărul de telefon unde pot fi găsiți.

Răspunderea pentru conținutul științific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie

INHALTSVERZEICHNIS

* * *: Leitartikel 1

THEORIE — STUDIEN — FORSCHUNGEN

M. ALEXEI: Leitung des Sporttrainings durch die Ausarbeitung von Lauftempos auf dem Computer 3

N. LENGHEL: Studium über die Ursachen die zum Auftreten von Unfällen im Ringen führen, sowie Vorbeugungs- und Rehabilitationswege für die Sportler 9

KÖRPERERZIEHUNG UND SPORT IM UNTERRICHTSWESEN

A. SAVA: Vorschläge zur Vervollkommnung des einheitlichen Prüfungs- und Bewertungssystems des körperlichen und sportlichen Ausbildungsniveaus der Schüler 15

A. DUCA: Die Einbeziehung der Einschätzung in der Realisierung der instruktiv-erzieherischen der instruktiv-erzieherischen Ziele 19

TECHNIK — METHODIK — TRAINING

V. GHENADI u. Mitarbeiter: Die Implikationen der Spielstruktur in der Uenterrichtung der Anfängergruppen im Volleyball 25

V. CÎRLIGELU: Moderne Orientierungen und Begriffe in der Ausbildung der Rugbyspieler . 30

A. MURARU: Die taktische Ausbildung im Judo (II) . . . 36

M. STAN: Auswahlkriterien im Schiessen 45

E. IGNAT: Stretching — ein wirksames Ausbildungsmittel der Leistungssportler 54

SPORTMEDIZIN

GH. DUMITRU: Ist die indirekte, nichtinvasive Bestimmung der anaeroben Schwelle möglich? 59

STANDPUNKTE — BERATUNGEN

I. VINTILĂ: Trainer-Tagebuch . 63

СОДЕРЖАНИЕ

* * * Передовая статья 1

ТЕОРИЯ—ИССЛЕДОВАНИЯ

М. АЛЕКСЕЙ: Управление спортивной тренировкой путем разработки темпов бега на электронно-вычислительных машинах 3

Н. ЛЕНГЕЛ: Изучение причин появления травм по борьбе и средства для их предотвращения и восстановления спортсментов . 9

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ШКОЛЕ

А. САВА: Предложения по совершенствованию единой системы для проверки и оценки уровня физической и спортивной подготовки учащихся 15

А. ДУКА: Использование оценки в достижении учебно-воспитательной цели 19

ТЕХНИКА—МЕТОДИКА—ТРЕНИРОВКА

В. ГЕНАДИ и сотрудники: Последствия структуры игры в обчении групп начинающих по волейболу 25

В. КЫРЛИДЖЕЛУ: Современные направления и конценции в подготовке регбистов . . . . .

А. МУРАРУ: Тактическая подготовка в борьбе дзю-до (II) . . . 36

Н. СТАН: Критерии отбора по спортивной стрельбе 45

Е. ИГНАТ: Стретчинг — эффективное средство для подготовки высококвалифицированных спортсменов 54

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

Г. ДУМИТРУ: Возможно ли опреоление анаэробного порога непденикающи спссобом ?

МНЕНИЯ—КОНУЛЬТАЦИИ

И. ВИТИЛА: Запись тренера . . 63

I. P. Informația c. 1505

41 404

Lei 10

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

SZEMLÉZVE
TESTNEVELÉSI FŐISKOLA
Könyvtára

10
1987

Echipa feminină de gimnastică a României, campioană mondială.

Proletari din toate țările, uniți-vă!

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

ANUL XL, NR. 10, OCTOMBRIE, 1987

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

COLABORATORI PERMANENȚI:

Tiberiu ARDELEAN, Lazăr BAROGA, Efrem CHERTEȘ, Valentin CONSTANDACHE, Ioan DRĂGAN, Carmen DUMITRU, Mihai EPURAN, Elena FIREA, Adrian GAGEA, Ioan KUNST-GHERMĂNESCU, Maria LOGIN, Alexe NICU, Gabriel POPESCU, Corneliu RĂDUȚ, Eugen SCARLAT, Claudia SIMIONESCU, Leon TEODORESCU

Redacția : Str. Vasile Conta 16 București, Căsuța poștală nr. 21—1 Telefon : 11 04 28. Costul unui abonament pe un an, lei 120. Abonamentele pentru străinătate, prin „ROMPRESCILATELIA" — Serviciul export-import presă. Calea Griviței 64—66 P.O.B. — 12—201. Telex 10376 prsfir București

CUPRINS

TEORIE — STUDII — CERCETARI

MARIA ȘERBAN : Cunoașterea și aprecierea emoției la sportivii de mare performanță . . . 1

I. BENGA : Nivelul valoric și competitiv actual al voleiului de performanță din România . . 11

GH. DUMITRU : Calitățile intelectuale ale copiilor care practică fotbalul 22

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

AL. ZOTA și colab. : Aspecte privind învățarea jocului de oină în clasele gimnaziale 27

V. FĂRCAȘ : Contribuții la definirea rolului educativ al jocurilor dinamice 32

TEHNICA — METODICA — ANTRENAMENT

M. STAN : Criterii de selecție în tir (II) 36

I. E. ILEA și colab. : Exerciții și jocuri pentru pregătire la fotbal, la grupele de începători, avansați și de performanță . . 41

G. CSÜDOR : Atacul sistemului de apărare pe zonă 3+2+1 la handbal 52

MEDICINĂ SPORTIVĂ

I. DRĂGAN și colab. : Contribuții la elaborarea unor susținătoare de efort fizic 57

OPINII — CONSULTAȚII

I. VINTILĂ : Jurnal de antrenor . 61

V. BĂNCIULESCU : Din nou despre sport în dicționare 63

CUNOAȘTEREA ȘI APRECIEREA EMOȚIEI LA SPORTIVII DE MARE PERFORMANȚĂ

Psiholog MARIA ȘERBAN
Centrul de cercetări științifice al C.N.E.F.S.

Emoția este considerată drept unul din cele mai complexe fenomene psihologice, datorită, pe de o parte, simultaneității unor factori subiectivi și organici, iar pe de altă parte datorită întrepătrunderii ei cu multe alte procese psihice. Nu cu mult timp în urmă se considera că studiul proceselor afective este unul dintre cele mai confuze capitole din psihologie (Claparède, 1928), ceea ce evident cu timpul s-a mai clarificat, fără însă ca acest concept să aibă o definiție clară, fără a exista un criteriu general-acceptat pentru a deosebi o emoție de așa-numita non-emoție sau de a stăpîni în profunzime mecanismele complexe și subtile care-i jalonează itinerariul.

Este esențial să ne ocupăm mai puțin de terminologia termenului și să încercăm să delimităm pe cît posibil domeniile cognoscibile și influențabile ale acestui „copil teribil" al psihologiei experimentale. Cu atît mai mult cu cît emoțiile au însemnat, înseamnă și vor însemna, probabil, încă o piatră unghiulară în stabilitatea și calitatea recordului sportiv, vitregit de multe ori de „colții aspri și neîndurători" ai acestora.

De la început este util să se precizeze faptul că, deși emoția este o trăire psihică, ea nu este resimțită la aceleași cote de volum și intensitate de indivizii care vin în contact cu sursa respectivă. **Reactivitatea emoțională individuală** este o primă caracteristică de care trebuie să se țină seama. O secvență sportivă dintr-un meci dificil poate declanșa tipuri variabile de reacții emoționale, în funcție de **filtrul individual,** de starea tonalizatorului afectiv, care poate oscila de la rezonanțe armonioase, adecvate, pînă la distorsiuni perturbatoare.

Observînd atent un sportiv confruntat cu situații „emotivizante" (concurs, miză, stres, iminența succesului, iminența eșecului, arbitraj părtinitor, lipsa de fair-play a adversarului, public ostil, condiții material-organizatorice sau climaterice dificile, fus orar schimbat etc.), ne putem formula o primă impresie despre reactivitatea acestuia vizavi de stimulii agresori sau hiperpozitivi. În funcție de această variabilă, se poate estima dacă avem de-a face cu sportivi cu un solid control emoțional sau cu sportivi emotivi. Aceștia pot fi **emotivi-constituțional** (predispuși la reacții emoționale **dereglatoare** datorită unui potențial genetic deficitar, sau **sportivi care învață să devină emotivi,** datorită unui climat afectiv neadecvat, care se creează în jurul lui (fixarea unei performanțe intangibile în raport cu nivelul său de aspirație sau cu propria imagine de sine, un adversar deosebit de valoros pe care-l percepe imbatabil, presiune stresantă a celor din jur, personalitate inadecvată a antrenorului, a coechipierilor, căpitanului sau altor persoane oficiale) etc.

Gradul de exteriorizare comportamentală constituie un alt factor esențial care diferă interindividual. Nu toți sportivii exteriorizează ceea ce simt ca trăire emoțională : sportivii introvertiți (interiorizați) se manifestă mai reținut decît cei extravertiți (exteriorizați). Sub aceeași aparentă reacție comportamentală, doi sportivi pot resimți diferit emoția ca intensitate și profunzime : unul poate prezenta emoții stenice, cu rol pozitiv, activator, mobilizator, iar altul poate fi la limita dereglării psihofiziologice, chiar dacă mimica, motricitatea, gesturile, verbalizarea nu-l trădează în totalitate. Din acest motiv examinarea obiectivă a dimensiunilor psihofiziologice ale emoției constituie condiția esențială a unei aprecieri riguroase și competente a acestui proces psihic.

În alte situații este posibil să fim confruntați cu fenomenul **mascării sau simulării emoției :** un sportiv poate simula teamă sau neliniște pentru a induce în eroare adversarul său, dimpotrivă, poate simula calm și liniște, dar în realitate el să fie neliniștit și agitat.

Educație fizică și sport, nr. 10, 1987, pag. 1

O altă caracteristică a emoției se constituie în raport cu **eficiența randamentului sportiv.** Nu orice emoție este dăunătcare performanței, așa cum pripit se consideră în multe situații. Dacă ne amintim că termenul emoție derivă de la latinescul „emoveo", care înseamnă a mișca din loc (englezii spun „to move out", ceea ce semnifică o mișcare în afară a ceva care este în interior), spus în alți termeni este vorba de o **abatere de la echilibrul homeostazic.** Or, în orice efort competițional nu se poate pune problema unui echilibru de acest fel, specific omului în repaus. Pregătirea pentru efort, încălzirea, efortul propriu-zis, care de cele mai multe ori este împins la limita granițelor biopsihice, atunci cînd se stabilește un record, sînt însoțite de modificări profunde ale echilibrului homeostazic. Acesta se traduce prin transformări ale tonusului și excitabilității neuromusculare ale sistemului neurovegetativ, hormonal, neuropsihic (Morgan și King, 1966). Activarea biopsihică caracterizată prin vigilență, tonus cerebral, accelerarea frecvenței cardiace și respiratorii etc., sînt însoțite de reacții emoționale, în absența cărora n-ar putea acționa optim nici procesele prosexice (ale atenției), nici pîrghiile motivaționale, care mobilizează resursele adaptative biologice.

Cînd devin emoțiile perturbatoare ?

Aceasta este o problemă foarte dificilă și complexă în același timp, întrucît, spre deosebire de alte procese psihice, emoția este larg conectată la dimensiunile biologice și psihice ale individului. Aproape că nu există fenomen sau proces psihic la care emoția (sau afectivitatea) să nu fie într-un anumit fel implicată. Să exemplificăm :

Senzația	determină	durere/plăcere
Percepția (adversarului)	„	teamă/liniște
Reprezentarea mentală	„	încordare/relaxare
Actul gîndirii	„	panică/încredere

Atît atributele cît și dimensiunile emoției sînt foarte numeroase. Dumas (1948) împarte emoțiile în mai multe categorii, după criteriul dimensiunii **excitației sau reacției emoționale** (fig. 1).

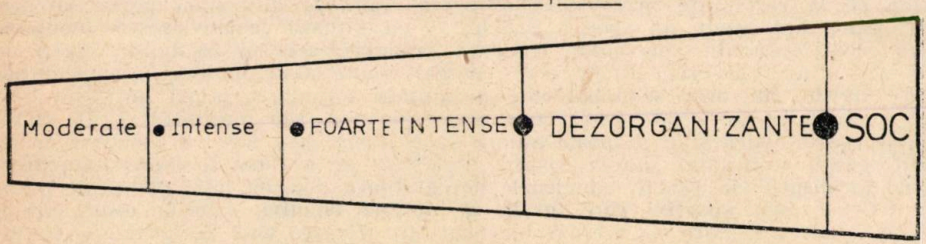


Fig. 1

Aici se include **intensitatea** excitantului și **modalitatea de resimțire a emoției.**

Intensitatea excitantului emoțional poate fi variabilă pe paleta înscrisă grafic anterior. De exemplu, **vederea unui adversar** diferă ca intensitate cu **ratarea unei medalii olimpice.** Totodată se știe că poate emotiviza și anumiți excitanți pozitivi : **încurajarea venită de la spectatori** (aplauze) diferă ca intensitate cu **cîștigarea unei medalii olimpice.** În aceste cazuri emoțiile pot fi resimțite moderat în primul caz (pozitiv sau negativ) și dezorganizant sau chiar șoc în ultimul caz (pozitiv sau negativ).

Modalitatea de resimțire a intensității excitantului emoțional este dependentă de reactivitatea individuală a sportivului : unul și același excitant emoțional, de exemplu **ultimul minut de joc,** poate provoca o emoție moderată pozitivă pentru sportivul „X" care conduce scorul și se simte în formă, sau poate provoca o emoție dezorganizantă pentru sportivul „Y" (sau pentru o echipă), dacă există riscul să piardă jocul. Din punct de vedere al raportului stimul-reacție, nu vom putea aprecia corespunzător acest proces psihic decît dacă vom putea stabili cu rigoare și obiectivitate atît valoarea stimulului emoțional (pe

Clasificarea stimulilor emoționali

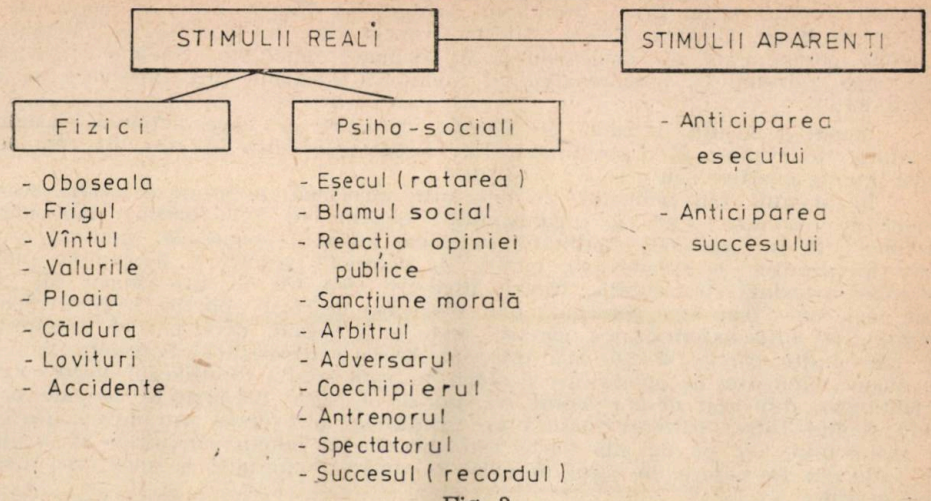


Fig. 2

paleta graduală amintită), cît și tipul de reacție emoțională specifică sportivului pe care îl evaluăm.

În general, se acceptă ideea că stimulii emoționali pot fi clasificați după următorul criteriu : reali și aparenți **(fig. 2)**.

Pentru a înțelege mai bine modalitățile de apreciere și de optimizare a comportamentului emoțional, este necesar să tratăm acest aspect prin prisma concepției cibernetice. În această interpretare se poate considera că viața afectivă este caracterizată printr-o mulțime finită de stări posibile, denumite stări afective, care corespund unor stări interne ale sistemului biocibernetic cerebral. Fiecare stare afectivă impune etajelor superioare un stil special de tratare a informației, care stil este impregnat atît de temperament (activitatea nervoasă superioară), cît și de factori atitudinali (cum este percepută semnificația excitantului emoțional).

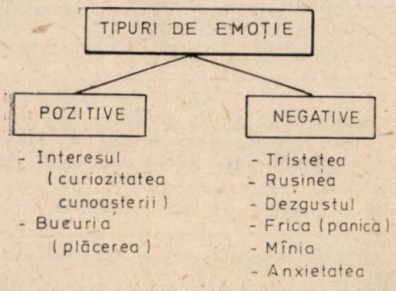


Fig. 3

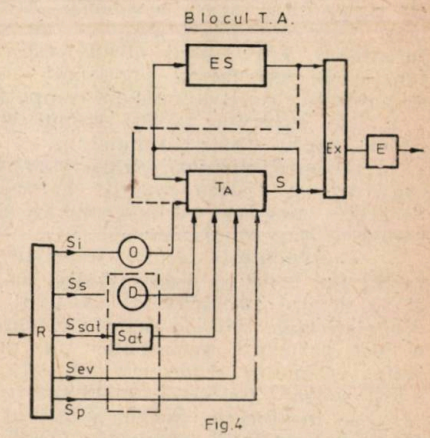


Fig.4

Psihologia umană distinge mai multe stări sau tipuri de emoție din care fundamentale se consideră a fi următoarele **(fig. 3)**.

Analiza operațională a sistemului afectiv

Din punct de vedere psihocibernetic, sistemul afectiv poate fi considerat ca un bloc operativ în sistemul nervos, ceea ce corespunde conceptului de tonalizor afectiv (T.A.), introdus de N. Wiener. În ceea ce privește suportul lui ana-

tomo-fiziologic, el este foarte complex și se consideră de la cortex pînă în axul cerebral. Cea mai importantă porțiune este concentrată în rinencefal: circumvoluțiunea limbică a lui Broca, complexul amigdalian (Papez, Bard și Mouncastle; Klüver și Bucy, Gestaut, Kaeda, Adest, Downer etc.). La acestea se adaugă și anumite componente ale diencefalului și formației reticulate, unele componente endocrine (adrenalina, noradrenalina și hormonii tiroidieni sînt binecunoscuți în emotivitate).

Blocul T.A. **(fig. 4)** emite un semnal de ieșire „s" care acționează asupra nivelului de confort al organismului. El se poate prezenta în una din cele opt stări interne pozitive sau negative amintite *.

În primul rînd semnalul „s" (stimulul emoțional) acționează asupra sistemelor de execuție „Ex" ale organismului, determinînd exteriorizări emoționale, traduse atît în domeniul motilității (mimica, atitudini corporale, ritm de mișcare a corpului și membrelor), cît și în domeniul vegetativ (respirație, puls, tensiune arterială, transpirație, tranzit digestiv etc.). Cu cît intensitatea lui „s" este mai mare (sau este percepută mai deformat de către sportiv, respectiv exagerată), cu atît exteriorizarea afectivă este mai bogată, deoarece se manifestă pe mai multe canale și este mai intensă. Aceste exteriorizări reprezintă, pentru evaluator, elemente de identificare a stării în care se află tonalizorul afectiv T.A. Atenționăm din nou despre faptul că, pe de o parte, diferențele de exteriorizare depind într-o oarecare măsură de gradul de introversie sau de extraversie a sportivului, iar pe de altă parte este necesar să putem surprinde strategiile de inducere în eroare, în cazul mimării (simulării) voluntare a unor stări afective nereale.

Tot în acest context trebuie menționate anumite pseudoexteriorizări afective convenționale care corespund unui cod, unei forme rudimentare de comunicare verbală: zîmbetul de circumstanță sau expresii mimice conjuncturale (B. Pruskauer-Aposto).

Stimulul emoțional „s" acționează și asupra etajelor superioare ale nevraxului (ES). La acest nivel influențează modul cum operează elementele acestui etaj care reglează comportamentul. Sistemul afectiv controlează comportamentul prin intermediul lui ES. Principiul acestui control este extrem de important privind posibilitățile de influențare a emotivității, deoarece el poate modula aproape toate tipurile de intrări: de la receptori, de la propriile etaje superioare și sub forma unei Conexiuni inverse de la sistemul afectiv însuși.

Semnalele „s" sau stimulii emoționali nu acționează direct, nemijlocit asupra aparatului afectiv, ci între ele se interpune sistemul motivațional „M", care le clarifică, le ierarhizează în semnale emoționale diferite atît ca semnificație, cît și ca încărcătură tensională. Aceste semnale pot fi: „S_s" — sensibilizatoare; „S_{ev}" — evocatoare; „S_{sat}" — de saturație; „S_i" — indiferente și „S_p" — perturbatoare. Un stimul afectiv este perceput diferit de mai mulți sportivi, în funcție de experiența emoțională anterioară, de potențialul emoțional propriu și de posibiliățile de autoreglare comportamentală.

De exmplu, același stimul emoțional: ultima tușă, la un scor egal la scrimă, poate constitui semnal:

— **sensibilizator,** pentru sportiva „X", care devine mai vigilă; ea se concentrează și cîștigă asaltul; în acest caz semnalul a fost de întărire, (stenic), deoarece sportiva l-a perceput ca atare; mediul biopsihic i-a permis să-l convertească în semnal adecvat;

— **evocator,** pentru sportivul „Y", în urma unor experiențe anterioare ratate (în condiții asemănătoare, sau la același adversar); prin întărire negativă el va deveni **perturbator**; sportivul se precipită, este agitat, dezorientat și pierde din claritatea tehnico-tactică; el ratează și pierde asaltul; în acest caz semnalul **a fost perceput perturbator** sau **a fost perturbator,** deoarece mediul intern a inclus elemente inadecvate (oboseală, nesiguranță a execuției) sau mediul extern a fost stresant (presiuni asupra sportivului);

— **indiferent,** pentru sportivul „Z", dacă scorul acestui asalt nu modifică cu nimic rezultatul concursului (asalt preliminar);

Plecînd de la acest adevăr, sarcina de a rezolva problemele emotivității dereglatoare constă în principal în efortul de a-l **determina pe sportiv să perceapă un număr cît mai mic de stimuli drept perturbatori,** transformîndu-le semnificația în stimuli indiferenți. În paralel este esențial ca stmulii emoționali să nu

---

* **Maria Șerban**: „Analiza psihocibernetică a comportamentului emoțional la sportivii de mare performanță" în vol. „Cibernetica și informatica în slujba dezvoltării economico-sociale a țării", Ed. Academiei R.S.R., București, 1985.

găsească elemente ușor de perturbat (deci un mediu intern cît mai adecvat sub raportul compatibilității cu solicitările din concurs).

Deși afirmativ lucrurile sînt ușoare, în realitate este dificil de obținut o asemenea desensibilizare și întărire perceptivă. Ea presupune strategii comportamentale laborioase și perseverente atît din partea sportivilor cît și din partea celor care-i pregătesc și conduc în concurs.

● **Care este mecanismul emotivității dobîndite ?**

Sistemul afectiv, prin semnalul de ieșire „s", oferă etajelor superioare un sistem special de criterii — afective sau emoționale. Legat de acest aspect, în sistemul sportului de mare performanță, **incertitudinea rezultatului** unei întreceri, surprizele legate de adversar, valorile sensibil egale între competitori și dependența rezultatului final de unele avantaje minime pot conduce la organizarea unor criterii afective atît **reale, normal** dimensionate, cît și **exagerate,** în raport cu realitatea. „Montajul afectiv" al sportivului, înțeles ca o stare de „set", de așteptare, preparație, se poate structura pe o bază reală, obiectivă în cadrul căreia se cunosc cît mai multe date despre adversar, se anticipează eventualele surprize și se construiește un plan tactic adecvat. În situații necorespunzătoare montajul afectiv poate fi hiperdimensionat, exagerat ca valoare a dificultăților, datorită între altele așa-numitului „comportament superstițios" descris pentru prima dată de Skinner. Acesta constituie un caz particular de **învățare prin condiționare.**

Sportivul „X" sau echipa „X" pierd în **situații deosebite** (concurs de mare anvergură, avantaj minim al adversarului). Se presupune că în asemenea condiții tensionale au loc **fixații în plan mental și afectiv** (în circuitele reverberante ale formațiunii reticulate, care prin mecanisme neurobiochimice însoțesc fenomenul de trăire afectivă negativă, simultan cu descărcări intense ale suprarenalei și tiroidei). (Șt. Milcu).

Cu cît stresul este mai intens constituit, cu atît șansa fixării prin condiționare este mai mare, astfel că ori de cîte ori se va repeta secvența spațio-temporală într-un concurs (meci cu același adversar, evoluție asemănătoare a scorului etc.), conduita afectivă se declanșează cvasi-automat din punct de vedere al coloraturii (intensității), ca la prima experiență traumatizantă.

În asemenea situații se poate vorbi de o barieră subiectivă, însoțită de emoții dereglatoare, care se structurează anticipativ din însumarea unor eșecuri, sau din acceptarea apriori a unei stări nestimulative (înfrîngere din start).

Teoria topologică a barierei, care a fost formulată ca atare de Lewin (1936), poate contribui la înțelegerea principalelor aspecte ale mecanismului psihic al limitării posibilităților unui sportiv aflat în efort competițional. Starea biopsihică a acestuia este considerată ca o totalitate de căi de comportament (motric, tehnic, tactic, psihologic), posibile și imposibile. Bariera este considerată, în asemenea situații, drept o zonă limitrofă (de graniță), care prezintă rezistență la locomoție, aceasta fiind înțeleasă multiplu (categorie, direcție, puncte ale barierei).

Învingerea rezistenței este posibilă prin eforturi și repetări sistematice, avînd la bază conștientizarea propriei stări de barieră, pe baza restructurării situațiilor și a modalităților de locomoție. (M. Epuran).

În activitatea sportivă de mare performanță barierele sînt diferit structurate din punct de vedere al mecanismelor de apariție :

— o categorie o constituie nivelul încă neatins al unor performanțe față de care sportivul se autosugestionează că nu l-ar putea atinge. Uneori emoțiile nici nu sînt declanșate, în astfel de situații sportivul fiind pur și simplu handicapat din start, prin trăirea unui sentiment de neputință și abandon. De exemplu, dacă într-o finală la atletism una dintre competitoare stabilește un record, restul competitoarelor pot trăi o stare de barieră care nu întotdeauna este acompaniată de hiperemotivitate. Dimpotrivă, se pot constata decelerări ale unor funcții psihofiziologice (apatie, slăbirea voinței și a mobilizării, o dezactivare a tonusului cerebral). În asemenea situații sportivul în cauză consideră că nu ar putea ajunge și el la performanța realizată de cel dinaintea sa. Alteori însă o performanță anterioară poate deveni un stimul mobilizator, stenic, activator, sportivul fiind împins de resorturi lăuntrice pentru a lupta și a cîștiga (cele două recorduri succesive stabilite de atletele noastre A. Stanciu-Cușmir și V. Ionescu la săritura în lungime la același concurs, în intervalul a cîtorva minute.

În cazul în care sportivul este convins că nu s-ar putea autodepăși, fixarea nivelului de aspirație, conștientă sau inconștientă, nu intră în rezonanță cu nive-

lul său de **expectație**, care constituie un produs de ajustare concretă a posibilităților la un moment dat. Sînt frecvente cazurile în care un sportiv a realizat un record neașteptat, pe care apoi nu l-a mai putut reedita (B. Beamon), poate și datorită montajului afectiv deficitar, specific în asemenea situații: frica de succes (nikefobia).

a	b	c	d	e
Blocajele prosexice (dificultăți de concentrare a atenției și a vigilității	Confuzia mintală (alterări ale lucidității)	Oscilații decizionale Indecizie sau decizii neeficiente (maximin.) Stereotipie	Nesiguranță motrică Nehotărîre Demobilizare Lipsă de finalizare. Submisivitate Abandon. Precipitare	Hipermotivație Hipomotivație Diminuarea nivelului de expectație

Fig. 5

Dar existența barierei poate avea nu numai izvoare subiective fondate pe aura încîlcită a încărcăturii emoționale, ci și surse reale, obiective, constituite și întărite ca atare datorită unor limite și rezistențe biologice (motrice, fiziologice, tehnice și tactice) sau neuropsihice (lipsă de anduranță psihică).

Atunci cînd formulăm opinia că sportivul „X" este hiperemotiv deoarece se dereglează în fața unor dificultăți pe care le-ar putea depăși, trebuie să fim siguri că nu ne pripim și nici nu exagerăm. Deoarece a-l privi pe sportiv din cîmpul lui propriu nu este suficient, el trebuie să fie raportat la adversar, la tradiție, la atmosfera socială creată în jurul lui, la propriul lui potențial existent la acea oră și în condițiile pe care le are de înfruntat.

De exemplu, sportiva noastră C. Bunaciu a cîștigat Universiada (înot) în anul 1981, dar nu a mai repetat această performanță cu ocazia J.O. — Los Angeles, 1984. S-a afirmat că de vreme ce la JMU a fost capabilă să fie neînvinsă, avea posibilitatea să repete performanța și cu altă ocazie competitivă. Dar din acest calcul lipsește faptul că nu s-a ținut seama de miza performanței, care constituie întotdeauna o variabilă esențială pentru un sportiv de performanță. Într-o companie mediocră nu este atît de dificil să realizezi un record, în comparație cu un concurs de mai mare anvergură. Situațiile foarte dificile sînt cele care aduc la suprafață cele mai mici nesiguranțe sau limite ale ființei umane (între care este înscrisă emotivitatea constituțională).

Legat de faptul că conștientizarea barierei nu atrage după sine automat și depășirea ei, este important să subliniem rolul „montajelor" emoționale, mentale și motrice, care prin acte repetitive tind să devină inerte și rezistente la influențe dinafară. De aceea se și afirmă că principalele obstacole pe care trebuie să le învingă sportivul se află în el însuși (M. Epuran).

Emoțiile stenice (pozitive) au un rol integrator în cadrul sistemului biopsihic uman, în vreme ce emoțiile astenice (negative) au un rol perturbator care nu este strict localizat, ci radiază complex asupra capacității de performanță, afectînd ființa în ansamblul ei.

Din acest motiv este posibil ca unele manifestări caracterizate prin neeficiență să aibă drept cauză existența unor emoții perturbatoare. Dar și reciproca este valabilă: existența unor verigi neeficiente (pregătire fizică deficitară, nesiguranță tehnică, bagaj tactic sau motric redus, surmenaj neuropsihic), să determine o stare de alarmă vegetativă (emoții), ca semn al reducerii capacității adaptative a organismului la efort.

Analizînd dubla condiționare dintre emoții și unele procese psihice, stările de hiper sau hipoemotivitate favorizează următoarele comportamente **(fig. 5)**: (M. Epuran).

Abordarea sistemică a rolului integrator al emoțiilor în comportamentul global al sportivului permite înțelegerea faptului că emotivitatea negativă se manifestă într-o singură situație din cauze sui generis (afective): atunci cînd sportivul are o structură deficitară din punct de vedere psihcafectiv (slăbiciune emoțională sau dezechilibru neurovegetativ).

Caracteristicile comportamentului specific sportivilor instabili

1. Au o dispoziție labilă ;
2. Devin deprimați, chiar fără motiv ;
3. Sînt timizi și frămîntați de sentimente de culpabilitate ;
4. Se simt uneori jigniți ;
5. Sînt visători, încordați, foarte sensibili ;
6. Au tulburări psiho-somatice (junghiuri, palpitații, tremurături, coșmaruri) ;
7. Sînt iritabili, nervoși, complexați ;
8. Sînt preocupați și îngrijorați de starea sănătății ;
9. Manifestă frecvent tulburări în dinamica somnului (insomnii, coșmaruri).

În acest caz putem vorbi de **emotivitate constituțională**, care favorizează dereglarea comportamentului, chiar dacă sportivul este bine și competent pregătit (dispune de o bună capacitate de efort, se reface spontan, poate presta un randament superior, tolerează efortul, dar nu rezistă din punct de vedere emoțional).

● **Cum putem cunoaște și aprecia emotivitatea constituțională ?**

Sportivul din această categorie prezintă simptome de emotivitate dereglatoare **încă din prima competiție, cînd practic nu a avut de unde învăța să fie emotiv.** Dacă sportivul prezintă trac, neliniște, agitație, înainte de start, dar pe parcursul evoluției în concurs el evoluează corespunzător (evident în raport cu pregătirea efectuată și cu valoarea adversarului), nu putem vorbi de emotivitate negativă. Numai în situația în care sportivul debutează în concurs și prezintă simptome deosebite (vărsături, diaree, palpitații, tremurături, spasme musculare, confuzie mintală, imposibilitatea concentrării și un randament competitiv exagerat de slab în raport cu posibilitățile proprii), putem suspetca existența unei emotivități constituționale.

Pentru precizarea diagnosticului de instabilitate emoțională accentuată propunem alăturat modelul orientativ și caracteristicile comportamentale observabile **(tabelul 1).**

Tabelul 1

Model orientativ de psihodiagnoză a instabilității emoționale

Nr. crt.	Denumirea testului	Factor (scara)	Valoarea notelor		Manifestări caracteristice în comportament
			Brute	Standard	
1	16 P F Cattell (chestionar)	C	0 - 12	0 - 3	Eu slab. Stabilitate emoțională scăzută. Frămîntat, neliniștit.
		H	0 - 12	0 - 4	Schizotimie bănuitoare. Sensibilitate emoțională. Suspiciune.
		O	0 - 7	0 - 4	Anxietate. Neliniște. Neîncredere în sine
2	F Pi - Freyburg (chestionar)	F P O_1	0 5	7 - 9	Nervozitate. Deranjat psihosomatic.
		F P O_3	0 7	6 - 9	Depresivitate. Dispoziție sumbră, nesigură.
		F P O_{11}	0 7	6 - 9	Labilitate emoțională
3	F Pi - Fyxnck (chestionar)	N	17 - 23	-	Instabilitate nevrotică
4	S T1 - Bontilă (chestionar)	I	200...	-	Foarte accentuate tendințe de emotivitate
		V	150...	-	Accentuate tendințe depresive
5	G.Z. inventar (temperament)	E	0 - 3	25 - 30	Instabilitate psihoemoțională
6	Lüscher (metodă proiectivă)	A (!)	15 - 24	-	Anxietate crescută

● **Cum putem recunoaște emotivitatea dobîndită ?**

În realitate, în practica sportivă sînt mult mai frecvente cazurile în care sportivul prezintă o structură favorabilă de personalitate, dar manifestă unele carențe, fie singular (lipsă de formă), fie cumulate (pregătire fizică insuficientă dublată de o atmosferă tensională creată în jurul lui etc.). În astfel de cazuri avem de-a face cu o incapacitate de succes care este percepută de sportiv fie anticipativ, fie trăită în focul luptei, fie după consumarea acesteia. Dacă nu se procedează în mod adecvat cu ocazia analizei concursului respectiv (nu se desprind cauzele reale ale eșecului și nu se stabilesc ierarhii de culpabilitate în mod obiectiv, atunci sportivul va aborda următoarele concursuri asemănătoare (sau mai dificile) cu insuficientă încredere în sine și **va învăța să devină emotiv** (se va condiționa) în astfel de cazuri vorbim de emotivitate dobîndită prin învățare, atunci cînd condițiile care o generează se perpetuează.

Iată de ce este esențial ca în evaluarea acestui important factor psihologic, să se investească corect și riguros toate datele care-i jalonează itinerarul atît de imprevizibil și complex.

● **Cum putem acționa pentru optimizarea conduitei afective ?**

Încă de la început trebuie subliniat faptul că asemănător cu pregătirea fizică, tehnică sau tactică, efectuate sistematic, riguros, planificat, pe tot parcursul pregătirii sportive și pregătirea afectivă (componentă esențială a pregătirii psihologice), include aceleași reguli. Este greu de presupus că cu cîteva zile sau ore înaintea unei competiții de mare anvergură se poate rezolva o problemă atît de fragilă și delicată cum este încrederea în sine, calmul și luciditatea. Totodată și aici este adecvat aforismul din medicină „mai bine să previi decît să tratezi". Deci, avînd la bază aceste două cerințe de bază putem estima unele etape de pregătire emoțională adecvată :

1. **Învățarea unui comportament emoțional adecvat**

Unul din principiile de bază ale învățării îl constituie condiționarea sau întipărirea (imprinting). Acest tip de învățare descris pentru prima oară de Hess și Lorenz se bazează pe principiul experimentului **unic,** deosebit, în care are loc o stare motivațional-afectivă specială, caracterizată prin **permeabilitate și rezonanță** (ceea ce se întîmplă la orice concurs). **Dacă prima experiență sportivă este traumatizantă pentru competitor, valoarea de întărire este suficient de puternică în condițiile în care sancțiunile morale sau materiale, blamul social, culpabilizarea sînt nefondate sau exagerate.** Rezonanța emoțională va fixa în blocul memoriei afective circuite reverberante care vor fi activate (puse în stare de funcțiune) cu prima ocazie asemănătoare. Din această regulă, specială în domeniul emoțiilor, trebuie să reținem ideea că primele experiențe sportive ale unor individualități sau echipe nu trebuie însoțite de evenimente **șocante** (mai ales negative). Obiceiul unor antrenori de a hipermobiliza sportivul, de a-l forța cu orice preț să cîștige, este în dezavantajul experienței sportive. În performanța sportivă nu se poate cîștiga întotdeauna, iar a pierde un joc, un asalt, o rundă, o partidă, o gală poate să însemne un cîștig al experienței.

În general, pentru sportivii care debutează în concurs, este bine ca ei să fie rezerve, să se obișnuiască cu atmosfera concursului, cu sistemul de stres specific la care vor fi supuși. Totodată, nu se recomandă obiceiul de a li se cere victoria cu orice preț, mai ales în situația în care valoarea adversarului este mai mare. **Mult mai profitabil este să învățăm sportivul cu lupta, cu autodepășirea, cu experiența.** Sportivul nu va mai fi absorbit de senzația chinuitoare a fricii de eșec, care activează toate slăbiciunile din ființa sa, ci va fi preocupat de **a lupta.**

2) **Obișnuirea sportivului cu tehnica anticipării tuturor situațiilor cu care poate fi confruntat în concurs.**

De cele mai multe ori emoțiile pot deveni dereglatoare atunci cînd sportivul este **surprins** de o anumită situație. El nu s-a pregătit (mental, afectiv, motric) cu o asemenea eventualitate care-l găsește „pe picior greșit". De aici și riscul stresului, care constituie o manifestare tipic **neadaptativă.** Într-o situație particulară, o finală la scrimă s-a desfășurat la orele 0,30. Un sportiv a ratat ocazia de a cîștiga concursul, afirmînd că nu a fost pregătit să concureze la această oră. Dar dacă același lucru s-ar fi petrecut și la adversarul lui, nimeni

n-ar fi putut cîștiga! Anticiparea oricăror eventualități și antrenarea sistematică a sportivului în acest context (ore diferite, vînt, valuri, căldură, frig, arbitraj părtinitor), creează rezerve nebănuite ale rezistenței psihice, care limitează și anulează riscul emotivității puternice.

3) **Cunoașterea în profunzime a sportivului și aprecierea corespunzătoare a șanselor de succes.**

Dacă știm că sportivul „X" obosește mai repede, se inervează mai violent, este sensibil la critică, se demobilizează repede în fața unui adversar puternic, sau are nevoie de încurajări etc., atunci vom proceda în consecință în timpul competițiilor. Se știe că emoțiile tonifică un organism în formă dar ele sînt devastatoare atunci cînd terenul este „șubred". Cunoașterea părților forte și a părților slabe ale propriilor noștri sportivi constituie o regulă primordială pentru atitudinea pe care trebuie să o avem față de ei. Există sportivi agitați, pe care mișcarea între secvențele de concurs îi mobilizează. Pe aceștia trebuie să-i supraveghem pentru a nu se risipi nerațional. Alți sportivi sînt orgolioși; după un eșec intermediar stau și se macină, lor fiindu-le potrivite cuvinte și atitudini de încredere, lăudarea părților pozitive din secvența la care au participat. În alte situații unii sportivi trebuie „biciuiți" prin duritate, „treziți", zgîlțîiți, prin apel la amorul lor propriu. O altă categorie are nevoie de calm, înțelegere, blîndețe, căldură, pe care o pot găsi în privirea, zîmbetul, gesturile antrenorului. **Dozarea comportamentului în funcție de particularitățile de rezonanță emoțională și de permeabilitate ale sportivilor constituie o piatră unghiulară a adevăratului antrenor-psiholog, care nu are rețete universale, ci soluții unice, uneori nerepetabile.** În anumite situații se pot inventa fraze, vorbe, întîmplări, pentru a-l face curios pe sportiv, pentru a-i decentra gîndurile de la obsesia eșecului sau a victoriei. Dar procedeul nu mai poate fi repetat cu alt sportiv căci poate fi ineficient!

4) **Pregătirea proprie a antrenorului sau a conducătorului sportiv în scopul de a-l feri pe sportiv să se emotivizeze în concurs**

Se știe că în absența unei pregătiri riguroase sub aspectul reglării stării emoționale a sportivului, antrenorul sau conducătorul sportiv pot comite, de cele mai multe ori involuntar, erori al căror efect prejudiciază șansele de succes.

Din acest aspect rolul antrenorului (sau a conducătorului sportiv) poate fi multiplu, dar în esență noi îl vom circumscrie în două variante esențiale: **rol pozitiv** sau **rol negativ**.

Rolul pozitiv se manifestă atunci cînd antrenorul are o influență salutară asupra sportivului sau a grupului ca întreg, indiferent de stilul de manifestare a acestuia: mobilizator, tactician, dur, blînd, violent, insinuant, sugestiv, empatic, zeflemist, ironic, glumeț, relaxant sau tonifiant. Este important să subliniem acest aspect al diversității de atitudini, în funcție de **reactivitatea proprie sportivilor sau a grupurilor, care sînt elementul fundamental de ajustare a acestora.**

Sînt antrenori care obțin rezultate cu unii sportivi dacă se comportă dur cu aceștia; procedeul nu trebuie absolutizat cu orice sportiv în orice moment deoarece s-ar greși fundamental. Alți atrenori practică stilul mobilizator care poate da rezultate spectaculoase cu unii sportivi, dar nu întotdeauna și nu cu oricine!

Rolul negativ se manifestă atunci cînd antrenorul are o influență perturbatoare asupra sportivului sau a grupului ca întreg, influență care poate fi doar percepută astfel, iar antrenorul să nu conștientizeze acest efect, datorită ignorării unor cerințe ale sportivului aflat în concurs. În această categorie intră cei mai des antrenorii care practică un stil demobilizant, inhibant sau hipertensionant pentru grup; cei nervoși care insultă sportivii sensibili, emotivi; cei emotivi în

exces care-și manifestă nesiguranța în succes cu atîta „transparență" încît contaminează un grup sau un sportiv insuficient pregătit ; cei insuficient de lucizi în momentele „cheie", așa-zisele momente „psihologice", cînd este nevoie de un strop de „sînge rece" pentru a sesiza avantajul minim cu care se poate cîștiga ; cei care culpabilizează sportivul aflat în plin efort prin amenințări etc.

În astfel de situații oricît de bine ar fi pregătit sportivul (și nu întotdeauna se poate spune acest lucru !), sarcina suplimentară de a rezolva un conflict provocat de persoana care ar trebui să fie cea mai apropiată de sufletul lui — antrenorul — suprasolicită și dereglează comportamentul.

MARIA ȘERBAN : La connaissance et l'appréciation de l'émotion des sportifs de haute performance

Evaluée comme l'un des plus complexes phénomènes psychologiques, l'émotion représente une véritable pierre angulaire de la stabilité et de la qualité du record sportif. Les entraîneurs doivent tenir compte, en premier lieu, de la réaction émotive individuelle, car les individus répondent de manière différente à la même source d'émotion. Le degré d'extériorisation du comportement constitue un autre facteur essentiel, variant d'un individ à l'autre. Une autre caractéristique de l'émotion est en rapport avec l'efficience du rendement sportif. Un aspect particulièrement important de l'entraînement des sportifs de performance se réfère au souci d'éviter les effets perturbateurs de l'émotion. Il résulte qu'un sportif de haute performance doit être préparé en anticipant toutes les situations qu'il doit encourir dans un concours, afin d'être capable de les surmonter et, par conséquent, de valoriser son entraînement et son talent à un niveau aussi élevé que possible.

MARIA ȘERBAN : Discerning and Assessing Emotionality in Top Performance Sportsmen and Women

Deemed a most complex psychological phenomenon, emotionality is a true cornerstone as regards scoring top sports records. Individual emotionality is the first feature coaches should take into account since it is well known that individuals have different responses to the same source of excitement. Outward behaviour is a vital factor that differs from individual to individual. Another feature of emotionality is related to the efficiency of sports results. An extremely significant move is that of taking steps for avoiding the disturbing effects of emotionality. Hence, it becomes obvious that a top performance sportsman or woman should be trained to anticipate all kinds of situations that can arise during a competition, in order to better cope with them and consequently, to best capitalize his or her talent and training.

NIVELUL VALORIC ŞI COMPETITIV ACTUAL AL VOLEIULUI DE PERFORMANŢĂ DIN ROMÂNIA

Prof. ION BENGA

Institutul de subingineri — Baia Mare

Sportul, ca o componentă importantă a vieţii şi activităţii oamenilor de pe întreg globul pămîntesc, a devenit — pe bună dreptate — una dintre cele mai mari valori spirituale a secolului nostru, ce sădeşte în conştiinţa şi fiinţa umană dragostea de prietenie, de pace, de frumos şi sublim, mijloc de mare preţ în lupta aceasta nebună pașnică pentru întîietate, o cale pentru înalta competitivitate internaţională.

Voleibalul nostru naţional de performanţă şi-a cîştigat în timp un prestigiu internaţional remarcabil atît prin echipele valoroase de club, cît şi prin reprezentativele ţării, situîndu-se printre ţările cele mai valoroase cu un volei ridicat şi competitiv.

Cu toate aceste minunate succese şi rezultate dobîndite ca urmare a unor eforturi a întregului potenţial volebalistic al ţării, astăzi pe bună dreptate se întreabă tot mai mult cei ce lucrează în mişcarea sportivă, cei implicaţi direct în cea voleibalistică (conducători, antrenori, arbitrii etc.) şi mai ales masa mare de iubitori a acestui joc sportiv, de ce voleiul românesc nu se mai găseşte în fruntea acestui sport de elită pe plan internaţional? De ce nu reuşim să ieşim din starea de mediocritate în care am ajuns în ultimul timp? Şi alte multe întrebări bine intenţionate ce se pun, dar la care este dificil de a da nişte răspunsuri obiective şi mulţumitoare şi care să ajute remedierea acestei situaţii.

O primă investigare şi unele răspunsuri date la situaţia din voleiul actual, am făcut-o în anul 1985 printr-un material-studiu intitulat: **„Muncă şi competitivitate în voleibalul de performanţă din România"**, unde am sintetizat principalele cauze şi factori care determină această rămînere în urmă a acestei discipline sportive de performanţă, atît pe plan intern, cît mai ales pe plan internaţional. Materialul a fost dirijat spre factorii de răspundere şi decizie — C.N.E.F.S., sector performanţă şi Biroul Federaţiei Române de Volei, şi publicat în această revistă nr. 8/1985, pag. 54.

Punctăm şi cu acest prilej principalele aspecte, cerinţe reieşite din studiul efectuat şi care pot fi luate în dezbatere mai largă:

— se impune şi în volei, ca dealtfel în orice disciplină sportivă de performanţă, o nouă calitate a muncii în procesul de instruire, de pregătire-antrenament, corespunzător cerinţelor actuale ale sportului internaţional, trecîndu-se de la 2 ore de pregătire zilnică, la 4—6 ore, de la 16—18 ore săptămînal la 28—30 ore, de la 800—900 ore anual la 1 400 şi chiar mai mult. Conţinutul pregătirilor-antrenamentului să fie standardizat, optimizat, cuantificat şi modernizat;

— consolidarea organizatorică a tuturor secţiilor cu obiective de performanţă şi întărirea lor din punct de vedere material şi financiar şi lărgirea ariei de performanţă acolo unde există condiţii, interes, dragoste pentru acest minunat joc sportiv;

— o mai clară şi precisă optică în „selecţie" — baza şi perspectiva de a fi competitiv în arena internaţională — avînd la bază cerinţele şi modelul actual internaţional;

— perfecţionarea şi îmbunătăţirea sistemului competiţional intern şi o mai mare deschidere spre cel internaţional, o necesitate de cea mai mare importanţă pentru a fi competitiv şi valoros în elita sportului;

— îndrumarea continuă şi competentă a fiecărei secţii, a fiecărui antrenor, atît în ceea ce priveşte calitatea procesului de instruire, pregătire-antrenament, cît şi ordinea, disciplina, modul cum respectă cerinţele actuale impuse de marea performanţă;

— condiţii materiale şi financiare corespunzătoare activităţii de performanţă şi mare performanţă, de jos şi pînă sus, respectiv de la juniori şi pînă la cei ce ne reprezintă tricolorul românesc în întrecerile internaţionale. În special este necesară o alimentaţie corespunzătoare, recuperarea după eforturi şi solicitări mari, materiale şi în special mingi de calitate în pregătiri şi jocuri.

La toate aceste cerinţe cu care se confruntă voleiul nostru de performanţă şi care desigur au o mare înrîurire asupra valorii lui internaţionale, mai sînt

TABEL Nr.1

Vîrsta și talia jucătorilor, grupa I-a valorică locurile 1-6 (1986)

Nr. crt.	Echipele	Vîrsta			Talia			
		Primii 6 juc.	Rezerve 4 juc.	Total lo juc.	Primii 6 juc.	Rezer. 4 juc.	Total lo juc.	Coefic.
1.	Steaua	22,7	24,5	23,4	1,966	1,938	1,953	5,3
2.	Dinamo	25,1	2o,2	23,2	1,945	1,91o	1,933	3,3
3.	Explorări-Știința	28,1	24,6	27,o	1,938	1,866	1,914	1,4
4.	U CFR Craiova	25,o	26,o	25,4	1,936	1,87o	1,91o	1,o
5.	Poli Timișoara	26,8	25,6	26,4	1,893	1,896	1,894	o,6
6.	C.S.M.U. Suceava	24,1	24,7	24,4	1,956	1,92o	1,94o	4,o
	Media celor 6 echipe	25,3	24,3	24,9	1,939	1,9oo	1,924	2,4
x.	SANTAL PARMA (Italia)	24,8	2o,o	22,9	1,933	1,94o	1,936	3,6

x. Santal Parma (Italia) finalistă a Cupei Campionilor Europeni, 1986 a eliminat pe campioana României în dubla întîlnire la București 3-0 și la Parma 3-1.

Coef. = Coeficient față de talia de 1,90 m, o cerință a sportului de performanță competitiv.

și altele din care cele legate direct de procesul de instruire, de pregătire-antrenament, de perfecționare complexă și multilaterală a pregătirii fizice, tehnico-tactice, de modelare a lor în funcție de „noutățile" ce apar în jocul de azi și de mîine caracterizat printr-o mare viteză, sigur, acrobatic, spectaculos. A sta pe loc fără a fi receptiv la ceea ce înseamnă astăzi voleiul mondial, înseamnă a rămîne în starea de mediocritate, unde am ajuns și noi.

În prezenta lucrare-studiu ne-am propus să continuăm această investigație la nivelul performanței celei mai înalte din voleiul nostru, Divizia A, grupa I-a valorică, locurile 1—6 masculin, considerînd că aici avem concentrate toate valorile naționale, tot ce are mai bun acest sport pe plan național.

MATERIAL ȘI METODĂ

Pentru a putea determina nivelul valoric și competitiv actual (probabil) al voleiului de performanță, am apelat la metoda statistico-matematică și de culegere și înregistrare a rezultatelor, de prelucrare și interpretare a datelor privind: vîrsta și talia jucătorilor la cele 6 echipe — formația de bază și primele 4 rezerve (Steaua, Dinamo, Explorări-Știința, „U" C.F.R. Craiova, „Poli" Timișoara, C.S.M U. Suceava); nivelul — valoarea jucătorilor ridicători-coordonatori; blocajul; apărarea în linia a II-a; preluarea din serviciu; serviciul din săritură; atacul din săritură din linia a II-a; ultimele noutăți apărute pe plan internațional, cu mare eficiență în joc.

TABEL Nr.2

Nivelul - valoarea - competitivitatea jucătorilor Risicători-coordonatori, grupa I-a valorică, divizia A masculin, locurile 1-6 (1986)

Nr. crt.	Numele şi prenumele	Clubul	Titular sau Rezervă vîrsta ani	talia m.	Nivelul - valoarea - competitivitatea Paselor tactic şi comb.	Calităţ. fizice şi psih. postului	Gîndirea tactică şi inteligenţa la joc creator în viteză	la Blocaj	în apărare linia II-a	în ansamblul jocului	Total puncte (x)
1.	Ionescu Petre	Steaua	31	1,91	12	12	1o	1o	1o	12	66
2.	Aurelian Ion	Dinamo	3o	1,9o	12	1o	9	1o	9	1o	6o
3.	Manole Viorel	Explorări	29	1,97	12	1o	12	1o	8	12	64
4.	Mătuşoiu Lucian	U CFR	23	1,87	1o	9	1o	8	8	1o	56
5.	Bugarschi Doru	Poli	33	1,8o	12	8	12	7	8	1o	57
6.	Popescu Florin	CSMU	23	1,94	1o	12	9	1o	8	1o	59
7.	Costeniuc Paul	CSMU	2o	1,93	1o	1o	9	9	8	9	56
	T.= Vîrsta şi talia medie		27	1,9o2							
8.	Pădureţu Mihai	Steaua	18	1,92	1o	1o	9	9	8	1o	56
9.	Drăghici Daniel	Dinamo	19	1,95	1o	1o	9	9	8	1o	56
1o.	Moraianu Adrian	Explorări	23	1,8o	1o	7	8	7	1o	8	5o
11.	Băloi Iulică	U CFR	27	1,84	1o	7	8	7	8	8	48
12.	Zlotea Marcel	U CFR	3o	1,85	9	8	8	7	7	9	46
13.	Grădinaru Sorin	Poli	27	1,82	9	8	8	1o	9	9	52
14.	Mărginean Gabi	CSMU	18	1,93	8	1o	7	9	9	1o	52
	R.= Vîrsta şi talia medie		23	1,87o							

(x) - 12 puncte - Nivel internaţional; 1o puncte - Nivel Foarte Bun; 9 puncte - Nivel Bun ;
8 puncte - Nivel corespunzător div. A ; 7 puncte - Nivel satisfăcător mediocru

TABEL Nr.3

Blocaj, grupa I-a valorică, masculin, locurile 1-6

(1986)

Jocurile din 3o ianuarie 1986, Baia Mare

Nr. jocului	Echipele	Rezultatul	Blocaj Total	Reușite sigure eficiente (+)	Media pe set	Nereușite nesigure ineficiente (-)	Media pe set
1.	Explorări		95	58	14,5	37	9,25
	cu	3:1 (46:31)					
	U CFR Craiova		88	42	9,75	46	14,o
2.	C.S.M.U.Suceava		64	25	11,6	39	13,o
	cu	0:3 (28:45)					
	Dinamo București		69	52	17,3	17	5,66
3.	Poli Timișoara		6o	22	9,66	38	12,66
	cu	0:3 (17:45)					
	Steaua București		66	54	18,o	12	4,0
	TOTAL		442	253		189	
	Media pe echipe		42,16		13,47	31,5	9,76
	Procent %		57,23%			42,77%	

Notă : mingile puse (plasate) în spatele blocajului, nu au fost luate în considerare, nefiind înregistrate și punctate.

Aceste date după ce au fost culese și înregistrate pe teren, au fost introduse în tabele în această ordine, apoi au fost calculate statistico-matematic, prelucrate și interpretate potrivit scopului stabilit, dîndu-ne astfel posibilitatea și mai bine de a prezenta în finalul studiului concluziile și aprecierea probabilă a nivelului actual valoric și competitiv al voleiul nostru de performanță masculin.

PRELUCRAREA ȘI INTERPRETAREA REZULTATELOR

În tabelul nr. 1 am înregistrat, prelucrat și interpretat vîrsta și talia jucătorilor, formația de bază de 6 jucători și primele 4 rezerve, cu scopul de a cunoaște mai bine fondul valoric și de perspectivă (1—3 ani) al echipelor noastre de la mare performanță, pentru a vedea ceea ce avem și sub aspect-cerință pentru a fi competitiv pe plan internațional.

Rezultatele sînt comparabile cu cele a unei echipe de elită din voleiul european „SANTAL PARMA" (Italia), finalistă și ocupanta locului II în C.C.E. 1986.

După cum se poate constata, media de vîrstă a jucătorilor titulari a celor șase echipe, este de 25,3 ani, a rezervelor este de 24,3 ani. Comparată cu cea a echipei Santal Parma, care este de 24,8 ani a titularilor și de 20,0 ani a primelor 4 rezerve, ne putem da seama că ne apropiem foarte mult de media de vîrstă a titularilor de la echipa italiană, dar sîntem cu mult (4,3 ani) peste media rezervelor, ceea ce ne arată o mai slabă preocupare a noastră de a promova cu mai mult curaj tineretul valoros spre mare performanță.

Dintre cele 6 echipe, Steaua București are cea mai tînără formație a titularilor cu o medie de 22,7 ani, iar Dinamo București cea mai scăzută a primilor 4 rezerve de 20,2 ani.

TABEL Nr.4

Apărare în linia II-a, grupa I-a valorică masculin, locurile 1-6 (1986)

Jocurile din 28 ianuarie 1986, Baia Mare

Nr. jocului	Echipele	Rezultatul	Apărare în linia II-a				
			Total	Reușite sigure eficiente (+)	Media pe set	Nereușite nesigure greșite (-)	Media pe set
1.	Dinamo București		37	23	4,6	14	2,8
	cu	3:2 (69:51)					
	U CFR Craiova		3o	11	2,2	19	3,8
2.	Explorări-Stiința		3o	17	4,25	13	3,25
	cu	1:3 (39:53)					
	Steaua București		29	2o	5,o	9	2,25
3.	C.S.M.U. Suceava		33	15	3,75	18	4,5
	cu	1:3 (38:57)					
	Poli Timișoara		34	18	4,5	16	4,o
	TOTAL:		193	1o4	4,o5	89	3,43
	Media pe echipe			17,33		14,89	
	Procent %			53,88%		46,11%	

Media pe totalul de 10 jucători, Dinamo are 23,2 ani, urmată de Steaua cu 23,4 ani, sensibil apropiate și foarte potrivită pentru înaltă performanță, iar la polul opus se situează Explorări-Știința Baia Mare cu 27,0 ani, urmată de „Poli" Timișcara cu 26,4 ani și „U" Craiova cu 25,4 ani.

În ceea ce privește talia jucătorilor din grupa aceasta valorică se constată o preocupare deosebită pentru permanenta creștere a înălțimii jucătorilor — ca o cerință de primă importanță în voleiul competitiv. Astfel, că media jucătorilor titulari a celor șase echipe este de 1,939 m, a primelor 4 rezerve este de 1,900 m, media pe totalul de 10 jucători este de 1,924 m, iar cceficientul de depășire a înălțimii de 1,900 este de 3,6 cm. Comparată cu talia echipei italiene, putem să apreciem că stăm bine la media titularilor și slabă la a rezervelor, respectiv 40 cm sub media italienilor.

Pe echipe, talia cea mai bună și competitivă este Steaua cu 1,966 m, urmată de C.S.M.U. Suceava cu 1,956 m, și Dinamo cu 1,945 m. O singură echipă avem în această grupă valorică locurile 1—6, care nu ajunge sau nu depășește media de 1,900 m, respectiv „Poli" Timișoara cu 1,893 m a titularilor și 1,866 m a primelor 4 rezerve.

În tabelul nr. 2 am înregistrat, prelucrat și interpretat nivelul valoric-competitiv al jucătorilor ridicători-coordonatori, la echipele incluse în această grupă valorică, stabilind următorii indici de apreciere: nivelul-valoarea PASELOR în construcția jocului de atac sub aspect tactic și combinativ; jucătorul cu CALITĂȚILE FIZICE ȘI PSIHICE postului; GÎNDIREA TACTICĂ ȘI INTELIGENTĂ la jocul creator, în viteză și combinativ; contribuția lui la BLOCAJ; valoarea în jocul de APĂRARE din linia a II-a; valoarea în ANSAMBLUL JOCULUI.

Aprecierea am făcut-o după o SCARĂ DE APRECIERE cu punctaj pentru fiecare indice ales, atît pentru jucătorii titulari, cît și pentru rezervele pe acest post, care ar putea fi nemulțumiți probabil că au jucat mai puțin în teren, efectiv.

Am adăugat și am inclus aici și vîrsta și talia jucătorilor, care împreună toate aceste date și aspecte legate de valoarea lor, să ne ducă la exprimarea cît mai apropiată a nivelului valoric real.

Se constată în primul rînd că avem un număr mic de jucători ridicători-coordonatori de mare valoare pe acest post cheie, care îndeplinesc cerințele pentru a fi competitivi pe plan internațional. Pentru a ajunge să fie, este absolut necesar să atingă, să depășească acest barem de 70 de puncte și mai mult, ținînd seamă că aici avem tot ce are voleiul nostru mai valoros și mai bun la performanță.

Pe plan național nivelul-valoarea jucătorilor pe acest post și mai ales gîndindu-ne la tinerii incluși în eșalonul superior este bună și de perspectivă, condiția fiind să se găsească timp mult mai mult, să-și găsească timp și loc de a juca, de a dobîndi experiență, de exprimare a valorii lor.

În tabelul nr. 3 am înregistrat, prelucrat și interpretat blocajul jucătorilor (în doi), considerînd că putem mai ușor să ne dăm seama de rolul și contribuția lui la obținerea de rezultate superioare în joc, ca una dintre cele mai importante căi de apărare și care duce la victorie, la rezultate înalte mai ales în performanță. Cine a înțeles astăzi bine acest lucru, și este convins pe deplin de valoarea lui în jocul modern, cine și-a însușit foarte bine tehnica și tactica lui la cel mai înalt nivel, poate cu siguranță să intre în circuitul marilor performanțe europene și mondiale.

Din cele șase echipe componente ale grupei de elită din voleiul nostru, echipele Steaua și Dinamo au procente competitive la blocaj, cu 18,0 reușite pe set și 4,0 nereușite, greșite — Steaua, iar cu 17,3 respectiv, cu 5,66 nereușite de către Dinamo. Se apropie de ele echipa Explorări-Știința cu 14,5 reușite pe set și 9,25 greșite, nereușite. Celelalte echipe se situează la negativ cu cele nereușite între 12—14 blocaje pe set. Media pe cele 6 echipe este de 42,16 cele reușite cu un procent de 57,23 la sută, iar cele nereușite, greșite de 31,5 de echipă cu 42,76 la sută.

Diferența atît de mare între cele două echipe din campionatul intern Divizia A, locurile 1—6, se datorează în mare parte și acestui aspect al blocajului, unde majoritatea celorlalte formații au un blocaj oscilant, nesigur, nu se sincronizează bine cei doi jucători, nu cunosc suficient de bine toate amănuntele legate de închiderea direcției unde este trimis, executat atacul și altele, precum și lipsa de exersare corespunzătoare în antrenamente, a neputinței de a sări cît mai mult și mai sus pe tot parcursul seturilor disputate.

În tabelul nr. 4 am înregistrat, prelucrat și interpretat apărarea în linia a II-a, care alături de blocaj reprezintă factorul decisiv în obținerea marilor succese. Fără un joc sigur în apărare, fără a avea o reușită în recuperarea mingilor care depășesc blocajul sau ies din blocaj, fără a da dovadă de multă siguranță în aducerea mingilor din zonele cele mai vulnerabile (în special linia a II-a), este absolut normal să nu poți emite pretenții de a obține rezultate înalte nici pe plan intern și cu atît mai mult pe plan internațional.

Se constată că media pe cele șase echipe într-un joc de 4—5 seturi este de 17—18 reușite, eficiente, iar 14—15 nereușite, greșite, cea mai bună reușită o au echipele Steaua și Dinamo și foarte apropiată de ele este Explorări-Știința Baia Mare, avînd între 4—5 reușite și 2—3 nereușite, la negativ sînt cele 2—3 reușite și 4—6 nereușite.

Recuperarea mingilor și aducerea lor pentru construcția atacului, fie a punctului sau cîștigarea serviciului, au un efect psihologic extraordinar de mare, pentru că îndîrjesc jucătorii, îi mobilizează, îi stimulează, le creează o stare de luptă mult mai hotărîtă. Cine greșește mai puțin, rezolvă mai bine această fază a apărării, are categoric un cîștig real, iar drumul spre victorie este mult mai aproape.

Considerăm necesar și important pentru întregul volei de performanță românesc, începînd de la copii și juniori și pînă la marea performanță, să se îmbunătățească substanțial mijloacele și formele de pregătire-antrenament pentru perfecționarea jucătorilor în apărare, linia a II-a, să se dubleze munca de însușire și perfecționare a elementelor ce o compun mai ales precizia de lovire din plonjon, deplasările, plasamentul etc.

În tabelul nr. 5 am înregistrat, prelucrat și interpretat prelurea din serviciul adversarului, pentru a ne da seama și a aprecia în ce măsură acestuia

TABEL Nr.5

Preluarea din serviciu, grupa I-a valorică masculin, locurile 1-6 (1986)

Jocurile din 28 ianuarie 1986, Baia Mare

Nr. jocului	Echipele	Rezultatul	Preluarea din serviciu				
			Total	Reușite F.Bune sigure (+)	Media pe set	Nereușite nesigure greșite (-)	Media pe set
1.	Dinamo București		77	53	10,6	24	4,8
	cu	3:2 (69:51)					
	U CFR Craiova		77	38	7,6	39	7,8
2.	Explorări Stiința		63	40	10,0	23	5,75
	cu	1:3 (39:53)					
	Steaua București		59	45	11,25	14	3,5
3.	C.S.M.U. Suceava		72	34	8,5	38	9,5
	cu	1:3 (38:57)					
	Poli Timișoara		74	42	10,5	32	8,0
	TOTAL:		422	252	9,74	170	6,55
	Media pe echipă			42,0		28,33	
	Procent %			59,72%		40,28%	

element tehnic i se acordă importanța cuvenită în procesul de pregătire-antrenament, nivelul la care au ajuns echipele noastre din eșalonul superior al performanței și cum îl stăpînește, considerat fiind esențialul moment și determinant în construcția atacului, respectiv pentru reușita pasei a doua, de ridicare a mingii pentru atac, cu scopul de a cîștiga serviciul propriu și de a împiedica adversarul de a face punct direct.

Se poate constata că și la acest capitol echipele noastre au mari deficiențe, se fac multe greșeli la preluare, pierdem multe puncte direct din serviciu, pe preluări nesigure, greșite. Din totalul de 422 de preluări, 170 sînt nereușite, nesigure, greșite, cu o medie de echipe de 28,33 preluări, respectiv 40,28 la sută procentul de nereușită față de cerințele ce se impun la performantă. Dintre cele șase echipe pot fi apreciate doar 2—3 cu o siguranță mai bună la preluări, respectiv Steaua, Dinamo și se apropie Explorări-Știința Baia Mare, care au 10—12 preluări bune și foarte bune și doar 3—5 nesigure, greșite pe set.

În tabelul nr. 6 am înregistrat, prelucrat și interpretat serviciul din săritură propriu, pentru a vedea în ce măsură voleibaliștii din elita performanței au fost receptivi la utilizarea acestui procedeu în jocul lor și cum îl stăpînesc în joc.

În primul rînd, se constată că avem un număr prea mic de jucători care stăpînesc bine și foarte bine acest procedeu, doar 3—5 (P. Dascălu, Sorin Pop, Aurelian Ion, T. Rotar, G. Mărginean). De asemenea, se poate constata că frecvența execuțiilor nu este constantă, că în funcție de evoluția scorului și starea de spirit a lor. Dintre cele șase echipe, doar Steaua, Dinamo și parțial C.S.M.U. Suceava a preocupări pentru folosirea acestui procedeu de serviciu și cu randament în joc, slab toate celelalte echipe, ceea ce ne spune că, în general, antrenorii noștri și sportivii de la performanță nu au fost prea mult atrași spre noul procedeu, nu se lucrează în mod programat, nu există preocupări de a se folosi și cu timpul se va renunța în joc la el.

TABEL Nr.6

Serviciul din săritură, grupa I-a valorică masculin, locurile 1-6 (1986)

Jocurile din 28,29,3o ianuarie,1986,Baia M.

Nr. jocului	Echipele Sportivul	Rezultatul Seturi disputate	Serviciul din săritură Total	Reușite F.Bune (+)	Media pe set	Nereușite greșite (-)	Media pe set
	Steaua						
1.	Dascălu P.	1o	43	27	2,7	16	1,6
2.	Constantin M.						
	Dinamo						
1.	Pop Sorin	12	48	34	2,83	14	1,16
2.	Ion Aurelian						
3.	Rotaru T.						
	Explorări						
1.	Corcheș T.	1o	3	2		1	
	C.S.M.U. Suceava						
1.	Mărginean G.	1o	28	18	1,8	1o	1,o
2.	Steflea G.						
	TOTAL	42	122	81		43	
	Media pe echipe		2o,25			14,33	
	Procent%		65,32%			34,86%	

Din înregistrările făcute timp de trei zile, în cele 9 jocuri disputate de echipele noastre fruntașe, reiese că din totalul de 124 de servicii executate prin acest procedeu, avem o reușită ca foarte bună, media de 20—21 de execuții (65,32 la sută), iar nereușite, greșite 14—15 execuții (34,68 la sută) calculate la cele trei echipe.

Cu acest prilej putem să semnalăm că la nivelul juniorilor și Divizia B tineret există o slabă preocupare pentru folosirea și antrenarea lui în pregătiri-antrenamente și foarte rar apar în joc la puține echipe, ceea ce spune mult legat de receptivitatea antrenorilor față de „ncu" pe arena internațională.

În tabelul nr. 7 am înregistrat, prelucrat și interpretat atacul din săritură din linia a II-a, un procedeu de atac nou intrat în circuitul marilor performanțe pe plan internațional, cu eficiență destul de mare, în condițiile cînd blocajul a devenit atît de înalt și agresiv. Se poate vedea că și acest procedeu are un număr redus de jucători care-l stăpînesc foarte bine în condițiile de joc pregătit special pentru folosirea lui, din care doar 5—6 au o frecvență bună de execuție (P. Dascălu, Sorin Pop, Aurelian Ion, Traian Corcheș, Marian Mîțu, G. Mărginean).

Din totalul de 220 de execuții în cele trei zile de concurs, în cele 9 jocuri disputate în 63 de seturi disputate avem o medie de reușite foarte bune 25—26 atacuri cu un procent de 68,64 la sută, iar cele nereușite, greșite 11—12 atacuri cu un procent de 31,36 la sută. Considerăm că situația este mulțumitoare din acest punct de vedere și poate fi și mai bună cu condiția să existe o mai mare preocupare, un mai mare interes în pregătiri, în exersarea acestui procedeu atît de eficient în condițiile actuale ale jocului cu o apărare bine pusă la punct, mai ales a blocajului înalt și agresiv.

TABEL Nr.7

Atacul din săritură din linia II-a, grupa I-a valorică, masculin, locurile 1-6, 1986

Jocurile din 28,29,3o ianuarie, 1986, Baia Mare

Nr.de jocuri	Echipele Sportivul	Nr.de seturi jucate	Atacul din săritură linia II-a Total	Reuşite F.Bune (+)	Media pe set	Nereuşite Greşite (-)	Media pe set
	Steaua						
3.	Dascălu P. Constantin M.	lo	44	33	3,3	11	1,1
	Dinamo						
3.	Pop Sorin Ion Aurelian Rotaru T.	12	59	42	3,5	17	1,42
	Explorări						
3.	Corcheş T. Arbuzov A.	lo	4o	26	2,6	14	1,4
	U CFR Craiova						
3.	Dan Păscu	11	24	14	1,27	lo	o,9o
	Poli Timişoara						
3.	Miţu Marian	lo	28	19	1,9	9	o,9o
	C.S.M.U. Suceava						
3.	Mărginean G. Ştefiea L. Mîndru D.	lo	25	17	1,7	8	o,8o
	Total	63	22o	151	2,38	69	1,o86
	Media pe echipe			25,16		11,5	
	Procent%			68,64%		31,36%	

CONCLUZII

1. Pe baza datelor înregistrate, prelucrate şi interpretate statistico-matematic, a rezultatelor din campionatul intern şi a celor realizate pe plan internaţional de echipele reprezentative şi de club din ultimii ani, reiese că voleibalul de performanţă din ţara noastră străbate o perioadă de MEDIOCRITATE şi este departe de nivelul valoric şi competitiv internaţional.

2. Pentru redresarea şi ridicarea valorii lui internaţionale, pentru a deveni competitiv din nou şi a ne putea alinia la circuitul performanţelor europene şi mondiale, este necesar să înţelegem mai bine actualele cerinţe ce se impun sportului de performanţă şi mare performanţă respectiv:

a) o calitate nouă muncii de pregătire-antrenament, cu un volum de lucru de 4—6 ore zilnic, 28—30 de ore săptămînal, peste 1 400 de ore anual. Pregătirea-antrenamentul să fie de înaltă ţinută metodică şi ştiinţifică, optimizat, standardizat, cuantificat şi adaptat modelului de joc internaţional;

b) întărirea tuturor secţiilor din cluburile şi asociaţiile sportive cu obiective de performanţă, atît organizatoric, cît mai ales material şi financiar;

c) „selecţia" să fie făcută cu maximă exigenţă, riguroasă şi pe baze ştiinţifice, să fie acceptate numai elementele ce corespund, cele de mare valoare şi de perspectivă, pe baza unor probe de inteligenţă ridicată, deosebiţi de îndemînatici şi harnici;

d) sistemul competițional intern la toate nivelurile — copiii, juniorii, tineret — Divizia B și mai ales la Divizia A — să corespundă scopului de bază „PERFORMANȚA", să fie adecvat, echilibrat, stimulativ pentru valoare, generator de mari performanțe, suportabil din punct de vedere psihic, fizic, fiziologic. (Actualul sistem „turnee" la Divizia A, pe cele două grupe valorice, în șase turnee cu cinci jocuri de turneu în cinci zile, nu corespunde și nici nu poate îndeplini acest ecerințe de la performanță !) ;

e) îmbunătățirea și perfecționarea prin toate mijloacele a procesului de instruire, pregătire-antrenament la toate eșaloanele, înțelegînd prin aceasta continua modernizare și adaptare a pregătirilor potrivit cu modelul jocului internațional, cu caracteristicile lui prezente și de viitor, căutînd mereu maxima eficiență și siguranță în joc ;

f) o mai mare grijă și răspundere pentru creșterea, formarea și perfecționarea jucătorilor RIDICĂTORI-COORDONATORI, cu calități fizice și psihice din care predominant să fie INTELIGENȚA, îndemînarea și neobosita muncă. (Se impune o școală națională, centre special create, antrenori specializați pentru depistarea, formarea și perfecționarea acestor jucători pe acest post atît de important în strategia jocului).

3. O permanentă receptivitate, un contact permanent al antrenorilor, față de noutăților ce apar, a tot ce este suficient și valoros pe plan național și internațional, să se treacă de la o muncă de rutină, la o muncă conștientizată, gîndită, documentată și competentă. Aceasta presupune o permanentă căutare, cercetare și găsirea celor mai bune căi, mijloace, condiții pentru perfecționarea JOCULUI, atît în atac, cît mai ales în apărare-blocaj, apărare în linia a II-a.

BIBLIOGRAFIE

1 BENGA I. : Muncă și competitivitate în voleiul de performanță din România, rev. E.F.S. nr. 8/1985, pag. 54.

2. BRIL M. S. : Selecția în jocurile sportive, C.N.E.F.S. Centrul de Cercetări, București, 1983.

3. DUMITRESCU GH. T. : Metode și tehnici matematice în pedagogie, E.D.P., București, 1969.

4. PRELICI V. : Performanță sportivă, personalitate, selecție, Ed. Facla, Timișoara, 1980.

5. ȘERBAN MARIA : Mici secrete ale marii performanțe, Ed. Sport-Turism, București, 1983.

6. * * * : Buletine informative ale Federației Române de Volei din anii 1980—1985.

7. * * * : Sportul la copii și juniori, C.N.E.F.S., Centrul de Cercetări, București, 1980—1985.

8. * * * : Sportul de performanță și Buletine Informative, C.N.E.F.S.. Centrul de Cercetări, București, 1980—1985.

I. BENGA : Le niveau de valeur et compétitif actuel du volleyball de performance en Roumanie

Afin d'établir le niveau actuel du volleyball de performance en Roumanie, l'auteur a fait appel à la méthode statistique-mathématique de collecte et d'interprétation des résultats, en tenant compte de l'âge et de la taille des 10 premiers volleyballeurs provenant des six formations émérites de la Division A masculine. On a étudié la valeur des joueurs coordinateurs, le blocage, la défense de la seconde ligne, la prise du service, le service à partir du saut, l'attaque en saut de la seconde ligne. En considérant les données obtenues et traitées de manière statistique des résultats de la première Division du pays et des réalisations obtenues sur le plan international des équipes représentatives et de club, il résulte que le volleyball de performance masculin traverse une période de médiocrité, très loin du niveau de valeur et de compétitivité sur le plan international.

L'auteur propose des solutions susceptibles de redresser et de hausser la valeur du volleyball de performance sur les plans national et international.

M. BENGA : The Current Value and Competitive Standard of Top Performance Volleyball in Romania

In order to establish the current standard of top performance volleyball in Romania the author resorted to picking up and interpreting data bearing on the age and height of the first 10 players in the six ranking teams of men's Division A. The highlights are the mastery of pivots and seter-ups, block, back line defence, reception from service, jump service, jump attack from back line. The data collected and studied statistically, as well as the results scored by the country's first division, and internationally by representative and club squads point to the fact that men's top performance volleyball goes through a flat period, remote from international value standards.

Suggestions are made to redress and uplift top performance volleyball both at home and internationally.

(Urmare din pag. 62)

I. VINTILĂ : Journal d'entraîneur

L'auteur présente, dans ce fragment de son journal, des sportifs et des entraîneurs, non seulement d'athlétisme, avec les joies et les déboires caractéristiques à leur âge, à leur expérience et à l'ambiance des années '60. Il raconte, toujours en „pilules" ce que des centaines, d'yeux regardant des tribunes ne peuvent jamais percevoir ce qui se passe dans l'âme de celui qui se présente sur la piste après une longue et dure instruction et qui s'efforce d'être le premier, non le second, dans une dispute encore plus dure et qui, finalement ne réalise rien. L'auteur a surpris les acteurs des grands spectacles athlétiques à un intervalle de 24 heures à Cluj, Poiana Brașov et Snagov.

I. VINTILĂ : An Instructor's Diary

In this excerpt from his diary, the author describes some sportsmen and instructors (not only those engaged in athletics), with stress laid on their joys, frustrations, characteristics, experience, against the background of the conditions existing around 1966. He highlights mainly those aspects and feelings which are rarely perceived and grasped by the audience of competitions. In this way, he tries to make the readers understand what goes on in the minds and hearts of the sportsmen and their instructors who come to competitions, real fights, with the wish to win, first and foremost the first place, and sometimes fail to do so. The author's description is based on competitions held in Cluj-Napoca, Poiana Brașov and Snagov.

CALITĂȚILE INTELECTUALE ALE COPIILOR CARE PRACTICĂ FOTBALUL

Dr. GHEORGHE DUMITRU
Policlinica nr. 2 — Constanța

În lumea nefotbalistică dar, din păcate, chiar și printre cei care au practicat, practică sau sînt implicați în alte moduri — dar destul de intim — în fotbal, se vehiculează frecvent ideea că „fotbal și școală nu se poate". Cazurile care contrazic această aserțiune vin, după părerea celor care se folosesc de ea, „să confirme regula", ele constituind acea excepție fără de care nu se poate.

Cînd se trece la explicarea acestor stări de fapte, punctele de vedere ale susținătorilor „ideii" încep să se diversifice: unii invocă „incompatibilitatea" dintre talentul în fotbal și capacitatea de a învăța, alții lipsa de timp, alții dezinteresul, alții, viața prea ușoară și destul de îndestulată" a fotbaliștilor viață care i-ar predispune la lene intelectuală și, în sfîrșit, alții influența nefastă a oboselii fizice generate de antrenamente și meciuri asupra activității creierului. Cum se știe, de fiecare dată cînd sînt prea multe explicații pentru un fenomen, înseamnă că nici una dintre ele nu este absolut valabilă.

Într-o lucrare precedentă (1) am dovedit că, cel puțin la vîrstele corespunzătoare școlii generale, fotbaliștii pot avea un randament școlar bun, chiar în condițiile unor antrenamente zilnice și cu solicitare foarte mare. Deci la această vîrstă nici una dintre „cauzele" menționate mai sus nu devine operantă, copii putînd participa zi de zi la antrenamente și, în același timp, învăța de 9 sau 10. Afirmația de mai sus trebuie însă verificată mai strict, mai exact și, în acest scop, ni s-a părut util să vedem, ce relații există între participarea la antrenamente sau jocuri și notele obținute în zilele respective de către elevii fotbaliști.

Material și metodă

Am luat în studiu aceiași 12 subiecți analizați în studiul dedicat investigării relației bioritm — rezultate școlare (2). Aceștia făceau parte din echipa de copii pe care o antrenam și au avut o frecvență la antrenamente între 49% și 84%. Menționăm că din 290 zile echipa a avut în 257 fie meciuri, fie antrenament. Este practic imposibil ca vreunul din acești elevi fotbaliști să fi putut participa la tot acest program al echipei, în condițiile în care antrenorul ținea ca ei să nu lipsească de la nici o activitate organizată de școală, chiar în afara orelor de clasă (lucrări de atelier, lecții deschise, olimpiade și alte concursuri la diverse obiecte, jocuri ale echipelor școlii în campionatul interșcolar, cross-uri, P.T.A.P. etc.), această regulă de comportare izvorînd din concepția că școala și sarcinile sale trebuie să constituie prima preocupare a oricărui fotbalist, la această vîrstă și că participarea lui la programul echipei poate fi suficientă, dacă antrenamentele se desfășoară zilnic și, în vacanțe, chiar de două ori pe zi.

Sigur că în cazurile celor cu o frecvență mai slabă de 70% la antrenamente, nu numai motive ce țin de școală au explicat toate absențele de la antrenamente și jocuri. Din păcate, nu am putut ține concomitent o evidență a absențelor motivate și, respectiv, nemotivate. De menționat că, în trei cazuri dintre cele cu mai puține prezențe, au existat motive evidente de sănătate care au ținut departe de terenul de fotbal pe cei în cauză.

Avînd deci o situație foarte exactă a prezenței la activitățile echipei și extrăgînd cu rigurozitate din catalog toate notele, și datele în care acestea au fost obținute, am încercat să descoperim posibilele legături dintre aceste două tipuri de fenomene. Pentru aceasta am calculat, în cazul fiecărui subiect, mediile zilelor cînd a venit la antrenament, ale celor în care a participat la meciuri și ale celor în care a lipsit sau nu a avut activități cu echipa.

Discuții

Din tabelul 1 se constată că frecvența la antrenamente a variat între 48,88% și 84,44%, cu o medie de 65,33%, pe cînd frecvența la meciuri a variat între 50% și 93,75%, cu o medie de 74,21%. În cazul meciurilor, dacă excludem pe cei doi motivați medical pe perioade mai lungi, frecvența devine 78,43%.

Tabelul 1

Nr. curent	Numele și prenumele	Nr. antrenamente efectuate de echipă	Antrenamente la care a participat		Nr. meciuri jucate de echipă	Meciuri la care a participat		Media zilelor în care a participat la antrenament	Media zilelor în care a participat la meciuri	Media zilelor fără antrenament sau meci	Nr. total note date obținute în întregul an școlar	Nr. note obținute în zile în care a participat la antrenamente	Nr. note obținute în zile în care a participat la meciuri	Ponderea notelor obținute în zile cu antrenamente sau meciuri (%)	Nr. note obținute în zile fără activitate fotbalistică	Observații
			Număr	% din totalul efectuat de echipă		Număr	% din totalul efectuat de echipă									
1	C.F.		170	75,55		23	71,87	6,27	5	6,19	83	53	4	68,67	26	
2	Ș.D.		134	59,55		18	56,25	8,93	10	8,66	61	29	2	50,81	30	Absent motivat medical (operat) în perioada 20.03-22.06.84
3	P. P.		172	76,44		29	90,62	9,87	9,77	9,88	73	46	9	75,34	18	
4	P. O.		120	53,33		25	78,12	7,77	7,45	7,47	75	18	11	38,66	46	Accidentat în perioada 19.02 - 22.03.84
5	D.S.	225	123	54,66	32	16	50	8,29	8,18	8,11	94	41	11	55,31	42	Absent motivat medical (operat) în perioada 7.09-20.11.83
6	G.R.		183	81,33		30	93,75	6,88	5,33	7,10	94	68	6	78,72	20	
7	C.C.		137	60,88		24	75	8,58	9,50	9,44	56	17	8	44,64	31	
8	S.F.		110	48,88		25	78,12	7,41	6,44	7,20	71	29	9	53,52	33	
9	P. G.		134	59,55		21	65,62	8,57	- -	8,67	90	38	-	42,22	52	
10	F. V.		140	62,22		23	71,87	6,25	6,61	6,58	106	48	13	57,54	45	
11	M.V.		190	84,44		28	87,50	8,03	8,11	8,46	111	76	9	76,57	26	
12	S.M.		149	66,22		23	71,87	7,29	7,25	7,90	86	62	4	76,74	20	
Medii pe subiect		-	147	65,33	-	23,75	74,21	7,84	7,60	7,97	83,3	44	7,16	59,89	33,75	

Această diferență între cele două frecvențe, (la antrenamente și la meciuri), se explică pe de o parte prin faptul că tendința tuturor copiilor este de a veni la meciuri, chiar cînd la antrenamente lipsesc, iar pe de altă parte, prin aceea că meciurile se fixau de obicei ținînd seama și de posibilitățile copiilor de a putea fi prezenți la ele.

Privind numărul notelor se constată că, în general, mai ales la cei care au o prezență de peste 75% la antrenamente, cele mai multe dintre acestea au fost obținute în zile în care elevii participaseră dimineața la activitatea echipei. În tabel se poate vedea, că ponderea notelor obținute în zilele cu antrenamente sau jocuri, a variat de la 38,66% pînă la 78,72%, cu o medie de 59,89%.

Tot în tabelul 1 sînt calculate mediile zilelor în care elevii au participat la antrenamente și, respectiv, la meciuri, precum și mediile zilelor cînd nu au avut nici o activitate cu echipa. Se constată că mediile celei mai scăzute s-au înregistrat în zilele cu meciuri, urmate de zilele cu antrenamente. Rezultatele cele mai bune, corespund zilelor în care elevii nu participaseră sau nu avuseseră antrenamente sau meciuri.

Pentru a vedea dacă acest „impact" negativ al programului de fotbal asupra rezultatelor la învățătură este semnificativ, am comparat pe rînd mediile zilelor cu prezență la antrenament cu acelea ale zilelor fără activitate fotbalistică, apoi mediile zilelor cu prezență la meciuri cu acelea ale zilelor fără activitate la echipă și, în sfîrșit, mediile zilelor cu meciuri cu mediile zilelor cu antrenamente. Am folosit testul t pentru eșantioane cu volum mic, corelate, în vederea evaluării semnificației diferențelor dintre medii.

În valoare absolută din 12 subiecți, la 5 s-a înregistrat o medie mai mare în zilele cu participare la antrenamente, iar la ceilalți 7 media a fost mai mare în zilele fără activitate fotbalistică. Compararea statistică a mediilor conjuncturilor respective, arată că diferența dintre cele două medii este nesemnificativă, cu probabilitate de 99,95%. Cu aceeași probabilitate de 99,95%, și diferențele dintre mediile celorlalte conjuncturi, pe perechi, sînt nesemnificative. Aceste argumente statistice ne îndreptățesc să afirmăm că, practic, frecventarea antrenamentelor și a meciurilor nu influențează în mod semnificativ, în rău, randamentul și rezultatele școlare ale elevilor fotbaliști.

Tabelul 2 prezintă o analiză a notelor obținute de cei 12 subiecți, prin prisma comparării acestora (a notelor), cu mediile individuale respective. Pentru materiile „principale" notele s-au comparat cu media materiilor „principale", iar pentru celelalte materii, „secundare", notele au fost comparate, cum era și de așteptat, cu media — calculată separat — acestei categorii de obiecte.

De la acest tabel pornind s-a întocmit un tabel de asociație, ale cărui rubrici au fost următoarele:

a = zile în care elevul a venit la antrenament și a obținut note mai mari decît media;
b = zile în care elevul a venit la antrenament și a obținut note mai mici decît media;
c = zile în care elevul nu a venit la antrenament și a obținut note mai mari decît media;
d = zile în care elevul nu a venit la antrenament și a obținut note mai mici decît media.

S-a obținut un Q (coeficient de asociație) de —0,06 deci negativ, ceea ce arată o legătură inversă între fenomene, adică atunci cînd veneau la antrenament elevii aveau șanse mai mari să obțină note sub medie, dar coeficientul fiind puțin depărtat de 0 (zero), această tendință nu se dovedește a fi prea puternică.

Concluzii

Ultimul dintr-o serie de trei articole, dedicate randamentului și rezultatelor școlare ale elevilor care practică fotbalul în mod organizat, ne permite următoarele concluzii:

1) La nivel de școală generală cel puțin, participarea la antrenamentele și jocurile unei echipe de fotbal, chiar în cazul unor solicitări zilnice, nu aduce prejudicii SEMNIFICATIVE procesului de pregătire și randamentului școlar.

2) Dintre cele două feluri de activități ale unei echipe de fotbal, antrenamentele și meciurile, efectul cel mai perturbator, DEȘI TOT ÎNTR-UN GRAD NESEMNIFICATIV, îl au acestea din urmă.

3) Faptul că aproape fiecare dintre cei 12 subiecți a dovedit că, în zilele cu participare la antrenament sau la joc, poate să obțină note la nivelul plafo-

Tabelul 2

Nr. crt.	Numele și prenumele	Prezent la antrenament		Prezent la meci		Fără activitate fotbalistică	
		Nr. note > media	Nr. note < media	Nr. note > media	Nr. note < media	Nr. note > media	Nr. note < media
1	C. F.	33	20	1	3	18	8
2	Ș. D.	20	9	2	-	16	14
3	P. P.	41	5	7	2	16	2
4	P. O.	12	6	5	6	24	22
5	D. S.	15	26	1	10	13	29
6	G. R.	41	27	2	4	12	8
7	C. C.	5	12	5	3	20	11
8	S. F.	13	16	3	6	15	18
9	P. G.	15	23	-	-	19	33
10	F. V.	18	30	7	6	26	19
11	M. V.	28	48	4	5	15	11
12	S. M.	21	41	2	2	13	7
Total		262	263	39	47	207	182

nului său maxim, ne permite să afirmăm că „impactul" negativ al activităților fotbalistice asupra învățatului, se datorează în principal reducerii timpului disponibil pentru studiu (în medie cu 3 ore în condițiile orașului Constanța) și nicidecum vreunei scăderi a randamentului intelectual, consecutivă efortului fizic.

4) Dacă la aceste vîrste, cînd jocurile și pregătirea nu presupun deplasări și, deci, absențe de la orele de clasă, este posibilă o evoluție normală a fotbalistului în planul activității școlare. Considerăm că singura soluție este îmbinarea armonicasă, dirijată și permanentă, între învățătură și pregătirea fotbalistică, în școli și licee de fotbal, al căror program să fie modelat după criterii și principii științifice, în ideea obținerii randamentului maxim în ambele planuri. O asemenea investiție nu ar putea fi în nici un caz, în pierdere, dacă cei aleși pentru transpunerea ei în practică, fie ei antrenori sau profesori de matematică, ar acționa susținut, nefăcînd nici cel mai mic rabat, pentru formarea și dezvoltarea multilaterală, completă, intelectuală și sportivă, a celor selecționați.

BIBLIOGRAFIE

1) DUMITRU GH. — Situația la învățătură a elevilor fotbaliști din echipele de copii ale Municipiului Constanța ; Analiza anului școlar 1983—1984 (în curs de publicare).
2) DUMITRU GH. — Influența bioritmului asupra rezultatelor școlare ale componenților unei echipe de fotbal copii (în curs de publicare).
3) MUSTER D. — Metodologia cercetării în educație și în învățămînt, Ed. Litera, București, 1985

GH. DUMITRU : Les qualités intellectuelles des enfants qui pratiquent le football

L'auteur a démontré, dans un ouvrage antérieur, qu'au moins à l'âge correspondant à l'école générale, les footballeurs peuvent manifester un bon rendement scolaire même dans les conditions d'un entraînement quotidien très éprouvant.

L'expérimentation a été effectuée avec 12 sujets appartenant à l'équipe de football de l'école.

On a constaté qu'au niveau de l'école générale, la participation aux entraînements et aux jeux d'une équipe de football n'affecte pas significativement le processus d'éducation et son rendement.

A cet âge, l'évolution normale du footballeur sur le plan de l'activité scolaire est possible, car les jeux préparatoires ne supposent pas des déplacements, donc l'absence des élèves aux heures d'enseignement.

Selon l'auteur, la solution unique réside dans la combinaison harmonieuse, dirigée et permanente de l'enseignement et de la préparation au football dans des écoles et des lycées de football, dont le programme soit modelé selon des critères et des principes scientifiques afin d'obtenir un rendement maximal dans les deux sens. Conclusion générale : la préparation scolaire constitue un apport significatif à la réalisation de la performance sportive.

GH. DUMITRU : The Intellectual Qualities of Children Practicing Football

In a previous work the author came to the conclusion that at least at primary school level, football players could have a good academic activity even if attending daily, hard training sessions.

The experiment was carried on 12 subjects who belonged to the school's football team.

It was noted that at primary school level participation in training sessions and games of football, even in instances of daily efforts did not bring significant prejudices to training ad efficiency.

Thus, at such age training games do not presuppose any travelling and therefore missing classes, a normal evolution of the footballer in the contexi of school activities being perfectly possible.

The author deems that the only solution is the harmonious, guided and permanent combination, between education (learning) and football coaching in football schools and high schools whose curriculums schould be patterned on scientific criteria and principles, with a view to obtaining maximum efficiency at both levels. The general conclusion is that school greatly helps sports performance.

ASPECTE PRIVIND ÎNVĂȚAREA JOCULUI DE OINĂ ÎN CLASELE GIMNAZIALE

Prof. ALEXANDRU ZOTA
Prof ELENA CRISTEA
Școala generală nr. 4 — Suceava
Prof NICOLAE SENIC
Școala generală nr. 7 — Suceava

Sportul nostru național oina a fost plămădit în multe variante în decursul timpului pe aceste meleaguri pînă la forma sa actuală. Desfășurat cu preponderență în mediul rural, iar cu ani în urmă și-n școlile pedagogice, există preocupări serioase pentru extinderea practicării lui prin intermediul învățătorilor, fiind sate și astăzi în care și fetele din clasele primare îl practică (la școala din Frasin, județul Suceava — animator învățătorul **I. Munteanu,** de peste treizeci de ani), cu toată îndemînarea și dexteritatea necesare.

Jocul de oină nu s-a dezvoltat ca alte jocuri adoptate deoarece n-a avut competiții internaționale, rămînînd, de regulă, la o formă de campionat gen turneu, fără condiții deci de răspîndire mai eficace în rîndul maselor localității în care a început dezvoltarea acestuia.

Descrierea studiului

Prezentul studiu s-a desfășurat pe parcursul unui an de învățămînt, cu cîte un rînd de clase V—VIII — din școlile generale nr. 7 și 4 din orașul Suceava, folosindu-se aceeași cantitate de timp și aceleași mijloace pentru exersarea disparată și învățarea procedeelor tehnice ale jocului de oină.

La sfîrșitul anului de învățămînt s-a procedat la măsurarea înălțimii și greutății corpului celor 156 de băieți, componenți ai opt clase de învățămînt și la trecerea următoarelor probe :

1. alergarea de viteză pe distanța de 60,30 m ;
2. deplasarea cu pas adăugat pe distanța de 9 m ;
3. alergarea cu spatele pe distanța de 9 m ;
4. aruncarea mingii de oină la distanță ;
5. ochirea unei ținte mobile improvizate ;
6. frecvența lovirii mingii de oină cu bastonul.

ALERGAREA DE VITEZĂ a fost trecută pe o distanță egală cu lungimea terenului de oină, întrucît sînt situații de joc în care este necesară parcurgerea acestui spațiu în minimum de timp, insistîndu-se și asupra unei întoarceri obligatorii a capului, din alergare, simulînd privirea spre obiectul de joc atît pe culoarul opus, pentru a se orienta cu gîndirea acțiunilor momentului dat al jocului și a se evita astfel o lovitură „surpriză", care-ar puncta pentru echipa adversă. În ultimul careu a fost pus un obstacol înalt de 30 cm, cu obligativitatea trecerii peste acesta din săritură, pentru a se forma deprinderea evitării prin săritură a mingii ce vine trimisă pe jos sau cu pămîntul, pentru a le lovi picioarele.

ALERGAREA CU PAȘI ADĂUGAȚI a fost învățată și consolidată în ambele sensuri, precum și cu desprinderi de pe sol, inclusiv cu depărtări sau forfecări ale picioarelor, pentru ca elevii să învețe întreaga gamă de situații posibile prin care să evite incidența cu obiectul de joc. Realizarea acestei dexterități de mișcare necesită multe repetări deoarece, atît în deplasarea cu încrucișare, cît și, uneori, cu pivotare pe piciorul din față, se are în vedere și o anumită fentare a adversarilor în ansamblu, cînd este „prins" într-un careu sau a eschivei însăși.

ALERGAREA CU SPATELE are menirea ca sportivul de la „fugă" să fie în permanență cu ochii la obiectul de joc. Trebuie învățată combinată cu întoarceri ale poziției corpului la 180 de grade, deoarece situațiile momentane de joc o incumbă, datorită variabilității paselor. Intercalată cu alergarea accelerată și cu cea laterală, conduce la mărirea posibilităților de învățare. Învățarea alergării cu spatele și a diferitelor întoarceri s-a făcut și prin respectarea unor marcaje, cu indicații precise de a fi respectate, precum și prin parcurgerea unor variate parcursuri aplicative, cu grad sporit de asemănare cu situațiile de joc.

ARUNCAREA MINGII DE OINĂ LA DISTANȚĂ, precum și aruncarea din diferite poziții, pe care situațiile de joc o cer (de sus, de la piept, de la șold, din voleibalare etc.), necesită exersări multiple, precum și un anumit grad de dezvoltare a trenului superior.

Alăturat aruncării la distanță se învață și prinderea mingii care nu în toate cazurile este atît de ușoară precum se crede, fenomen de care depinde — în ultimă și primă instanță — materializarea unei situații tactice de joc, începînd cu prinderea cu două mîini și poziția acestora, precum și a mecanismului de oprire a obiectului de joc (la începători le scapă deseori din mîini datorită reacției acestora, care este de fapt neformarea anterioară a reflexului de prindere).

La clasele VI—VIII se poate exersa aruncarea și prinderea în careul alcătuit din cercurile acestuia, în condiții de viteză și eficientă maxime, pînă dispare senzația de durere, ajungîndu-se la dezvoltarea și fortificarea masei musculare a palmei și a pielii de pe aceasta în mod implicit.

OCHIREA ȚINTEI MOBILE poate fi improvizată, ca în cazul nostru ; este strict necesară deoarece materializarea jocului se reflectă prin punctele realizate și adiționate după scurgerea timpului. De regulă, lovirea adversarului se face în mișcare, și în plus, acesta are și voie să se apere cu palmele. Exercițiul acesta ajută la anticiparea mișcării posibile următoare cu cît mai mare exactitate, coroborată cu aprecierea exactă a distanței dintre cei doi parteneri de joc, de care depinde și concentrația psihică pentru transmiterea cu forța necesară a obiectului de joc, în adversar.

Cu ținta mobilă prinsă pe un suport se fac și opriri ale acesteia, urmate în mod variabil de continuări, pentru a obișnui pe sportivul de la bătaie cu „prinderea momentului optim" de declanșare a forțelor necesare pentru apărare.

Într-un moment ulterior se folosește ținta mobilă alcătuită din elevii înșiși, precum și a diferitelor jocuri și ștafete, cu declararea învingătorilor pe baza punctelor acumulate. Acestea ridică gradul emoțional al copiilor din clasele gimnaziale, mărindu-le astfel interesul pentru perfecționare în jocul respectiv.

LOVIREA MINGII CU BASTONUL este procedeul tehnic cel mai dificil de învățat și aceasta datorită faptului că ambele obiecte se află în mișcare, precum și pentru considerentul că ambele au suprafața de contact foarte redusă, și datorită formei lor. Apoi, greutatea bastonului — pentru clasele V—VIII — este mare și astfel, existînd tendința utilizării de bastoane mai mici — neregulamentare —, precum și a unor mingi mai ușoare. Apreciem că este procedeul tehnic cel mai anevoios de realizat, însă de foarte multe ori indispensabil pentru obținerea victoriei finale de către o echipă, prin el creîndu-se superioritatea tehnico-tactică hotărîtoare pentru obținerea victoriei. Repetarea, cu răbdare, între doi parteneri, a loviturii în discuție este mijlocul sigur de învățare și perfecționare a acesteia.

Eșalonarea învățării acesteia pe o perioadă mai îndelungată de timp duce la succesul scontat și necesar al acestui procedeu tehnic, indispensabil oricărei echipe.

EXERCIȚII FOLOSITE PENTRU ÎNVĂȚAREA PROCEDEELOR TEHNICE ȘI TACTICE

1. — Alergări accelerate pe distanțe intermediare și scurte ;
— alergări combinate, cu simularea parării loviturii cu palmele, pe distanța de 18—20 m ;
— alergări accelerate, intercalate cu întoarceri ale poziției corpului la 180 și 360 de grade ;
— alergări cu spatele pe : 6—9—18 m ;
— alergări cu spatele, cu întoarceri ale poziției corpului la 90—180 și 360 de grade, precum și în unghiuri intermediare acestora ;
— alergări cu pași adăugați și adăugați cu încrucișare.
2. — Aruncări ale mingii de oină la distanță ;
— aruncări la distanțe intermediare, în zona unor cercuri prestabilite ;

— aruncări și prinderi ale mingii mici, peste un cerc, la două cercuri apropiate acestuia, cu un partener-obstacol în cercul din mijloc ;
— concursuri de aruncări la țintă fixă ;
— aruncări la țintă mobilă, în deplasare moderată ;
— aruncări la țintă mobilă, în deplasare accelerată ;
— concurs de prinderi ale mingilor transmise de la punct fix la punct fix, cu și fără intermediar ;
— prinderi ale mingilor venite cu traiectorii înalte ;
— prinderi ale mingilor venite din bătaia cu bastonul, cu traiectorii înalte și joase ;
— ștafete cu aruncarea și prinderea mingii mici și de oină ;
— jocuri cu prinderea, lovirea și aruncarea mingii.

3. — Lovirea mingii cu bastonul în deplasare, de jos-oblic stînga-sus ;
— exerciții de aruncări ale mingii pentru a fi lovită.

4. — Parcursuri aplicative, cu deplasări variate, cu aruncări și ochiri la punct fix.

INTERPRETAREA REZULTATELOR

Dezvoltarea populațiilor școlare din punct de vedere somatic evoluează progresiv, de la vîrsta unui an de studiu la altul, în succesiunea claselor gimnaziale.

Greutatea corpului înregistrează, la sfîrșitul fiecărui an de învățămînt, media aritmetică de : 34,2 kg la finele clasei a V-a, 39,19 kg la clasa a VI-a, 44,38 kg la clasa a VII-a și 51,0 kg la sfîrșitul clasei a VIII-a, cu rate acumulative (de la un an de studiu la altul) de 4,92 kg la clasa a V-a, 5,29 kg la vîrsta clasei a VII-a și 6,4 kg la vîrsta clasei a VIII-a.

Înălțimea corporală evoluează pozitiv la vîrsta fiecărui an de studiu, situîndu-se la sfîrșitul acestora astfel : 140,5 cm la clasa a V-a, 146,2 cm la clasa a VI-a, 153,1 cm la clasa a VII-a și 156,4 cm la clasa a VIII-a.

Ratele creșterii (la cei trei ani de studiu) evoluează astfel : cu 5,7 cm în clasa a VI-a, cu 6,9 cm în clasa a VII-a și cu 3,3 cm în clasa a VIII-a.

Alergarea de viteză pe 60,30 m, cît de fapt este și lungimea terenului de oină, se prezintă astfel : la clasa a V-a, media aritmetică ne arată performanța de 10,7 sec., la clasa a VI-a de 10,1 sec.; la clasa a VII-a — 9,8 sec. și la clasa a VIII-a — 9,4 sec., cu rată anuală de îmbunătățire a performanței de la un an de studiu la altul după cum urmează : 0,6 sec. la clasa a VI-a în raport cu realizatul mediu al clasei a V-a, la clasa a VII-a cu 0,3 sec. în raport cu realizatul mediu al clasei a VI-a, iar la clasa a VIII-a 0,4 sec. comparativ cu realizatul mediu al clasei a VII-a. La vîrsta celor patru ani de studiu, performanțele medii se îmbunătățesc în alergarea de viteză.

Deplasarea cu pași adăugați, mult necesitată în jocul de oină, a fost testată pe distanța de 9 m, echivalentul dintre două cercuri apropiate, marcate în terenul jocului în discuție.

Elementele statistice ale eșantionului clasei a V-a realizează o medie aritmetică de 3,0 sec., eșanticnul clasei a VI-a — 2,59 sec., al clasei a VII-a — 2,55 sec., și al clasei a VIII-a fiind de 2,40 sec.

În toate cazurile celor patru ani ai cursului gimnazial, rata creșterii anuale este alternativ pozitivă, ca rezultantă a lanțului de salturi ale acumulărilor pozitive, în simbioză cu dezvoltarea somato-metrică.

Alergarea cu spatele, strict necesară (pentru că, în multe situații de joc, sportivul să poată avea sub control jocul în teren și în mod deosebit să știe foarte exact unde se află, în raport cu el, obiectul de joc), este „arma principală" a echipei de la prindere.

Eșantionul claselor a V-a înregistrează, pe distanța de 9 m, performanța medie de 3,2 sec., al claselor a VI-a — 3,0 sec., al claselor a VII-a — 2,7 sec., iar la clasa a VIII-a — 2,4 sec.

Diferențele de creștere ale ratelor anuale atestă un progres continu, care se cifrează în valori intrinseci de : 0,2, 0,3 și 0,1 sec. la eșantionul clasei a VIII-a.

Aruncarea mingii de oină la distanță, care înseamnă — de regulă — transmiterea obiectului de joc spre jucătorul advers pentru a-l lovi și astfel a puncta echipa, sau a o trimite în timpul cel mai util posibil la un ccechipier aflat cel mai aproape de adversarul care fuge și astfel scapă peste una din cele două linii, presupune o pregătire temeinică, deoarece este procedeul tehnic cel mai important al jocului.

TABEL COMPARATIV

EȘANTIONUL	Greutatea (kg)	Înălțimea (cm)	Alergarea de viteză (60,30 m)	Alergarea cu pas adăugat (9 m)	Alergarea cu spatele (9 m)	Aruncarea mingii de oină la distanță	Ochirea țintei mobile (10 încercări)	Lovirea mingii cu bastonul (10 încercări)
Clasa a V-a	34,200	140,5	10,7	3,00	3,2	27,20	6,43	2
Clasa a VI-a	39,190	146,2	10,1	2,59	3,0	31,14	7,11	3
Clasa a VII-a	44,380	153,1	9,8	2,55	2,7	39,16	7,33	5
Clasa a VIII-a	51,000	156,4	9,4	2,40	2,6	44,82	7,57	7

Ca potență reală, la sfîrșitul clasei a V-a, elementele statistice componente ale acestui eșantion realizează performanța medie de 27,2 m. Ai clasei a VI-a realizează 31,14 m, ai clasei a VII-a obțin media aritmetică de 39,16 m, iar la sfîrșitul clasei a VIII-a media aritmetică este de 44,82 m.

Rata creșterii anuale pe parcursul celor patru ani de studiu este alternativ-ascendentă, cu diferențe ce alternează astfel: la clasa a VI-a se îmbunătățește performanța, în raport cu realizatul mediu al clasei a V-a cu 3,94 m, la clasa a VII-a — cu 8,02 m, iar la clasa a VIII-a — cu 5,66 m. Sporul cel mai semnificativ fiind la vîrsta clasei a VII-a.

Ochirea țintei mobile, respectiv a unei scînduri late de 30 cm, ce se deplasează pe marginea orizontală a unei porți de handbal sau alte instalații, ce se deplasează cu viteză aproximativ constantă, fiind purtată de un elev cu mîinile sau trasă spre lateralele acesteia de către doi elevi.

Din efectuarea unei baterii de zece aruncări în această țintă, de la distanța de 7 m, s-au obținut rezultatele: eșantionul clasei a V-a înregistrează media aritmetică de 6,43 puncte, al clasei a VI-a — 7,11 puncte, al clasei a VII-a — 7,33 puncte, iar cel al clasei a VIII-a fiind de 7,57 puncte. Diferențele de la un an de studiu la altul fiind de 0,68 puncte la clasa a VI-a, în raport cu realizatul mediu al clasei a V-a, de 0,22 la eșantionul clasei a VII-a, comparativ cu realizatul mediu al clasei a VI-a și de 0,24 puncte la clasa a VIII-a, comparativ cu realizatul mediu al clasei a VII-a.

Lovirea mingii cu bastonul, procedeu tehnic cu implicații mai mult tactice la vîrsta claselor gimnaziale, necesită multe repetări în timp, pînă se realizează incidența bastonului cu mingea ce se deplasează în aer. Astfel, eșantionul clasei a V-a realizează două puncte, al clasei a VI-a realizează trei puncte, al clasei a VII-a realizează cinci puncte, iar al clasei a VIII-a realizează 7 puncte.

CONCLUZII ȘI PROPUNERI

Fluctuațiile ratelor alternativ-pozitive se explică prin creșterile somatice inegale la vîrsta pubertății, fenomen ce circumscrie unele dezechilibre și tendințe de reechilibrare ale ființei umane în creștere, care ajunge la o relativă stabilitate în jurul vîrstei de 20 ani (la băieți).

În toate formele de manifestare ale vitezei de deplasare în jocul de oină, gîndirea tactică (în sincronizarea diferitelor procedee tehnice între toți componenții echipei, viteza cu care se iau deciziile de acționare, în majoritatea cazurilor aproape spontan) conduce la stabilirea victoriei finale a echipei.

Familiarizarea sportivilor cu aprecierea exactă a distanțelor de la care vin semnalele obiectului de joc și anticiparea astfel cu certitudine a locului incidenței dintre sportiv și obiectul de joc, care are loc în totalitatea cazurilor, în mod deosebit la prindere, precum și la eschivarea de aceasta în repriza de „la bătaie" cînd se urmărește evitarea de a fi lovit.

Învățarea loviriii mingii cu bastonul necesită foarte multe repetări, opinînd că la elevii claselor mici trebuie folosit un baston mai mic și mai ușor, pentru a se putea învăța corect mișcarea în ansamblul ei.

În permanență trebuie avut în vedere formarea bagajului motric complex privind eschivele și fentele, atît în situațiile „de la prindere", cît în mod deosebit în ipostaza reprizei de „la fugă".

Foștii jucători de oină rămîn principalii animatori și continuatori ai frumosului nostru sport național, în condițiile în care este inerentă susceptibilitatea schimbării unei părți din terminologia respectivă. Perseverența în continuitate prin exemplul personal de conlucrare și dăruirea cu care acționează în acest sens, mai ales că nu există o propagandă la radio și televiziune — gen fotbal și alte jocuri sportive, care au campionate cu durata de cîteva luni, cu etape săptămînă de săptămînă, dar care viitorul nu prea îndepărtat îl necesită, avîndu-se în vedere că nu se pune problema procurării unor echipamente prea sofisticate și scumpe, ci pur și simplu a unei mingi de oină, un baston care poate fi confecționat de oricine, cu un echipament modest și cu un marcaj realizat fără cheltuieli prea mari, respectiv cercuri și linii trasate pe orice islaz sau teren acoperit cu iarbă.

Credem că se impune organizarea unui campionat școlar de oină pe grupe de 5—6 școli, sistem-tur, sau și retur, fiecare cu fiecare, pe durata a 4—5 săptămîni, pentru ca micii practicanți ai jocului de oină să se știe și să se simtă angrenați într-un sistem competițional, cu toate implicațiile psiho-sociale ce derivă din acesta.

AL. ZOTA, N. SENIC, ELENA CRISTEA: Au sujet de l'enseignement du jeu OÎNA aux élèves du gymnase

Les auteurs présentent une étude effectuée durant une année scolaire avec les élèves des 5e—8e classes de deux écoles générales de Suceava, visant l'étude des procédés techniques du jeu oïna. On a utilisé des moyens et des durées identiques. A la fin de l'année scolaire, on a mesuré la hauteur et le poids des 156 garçons qui ont participé à l'expérimentation et ils ont subi les épreuves et normes suivantes : la course, de vitesse sur 60,30 m ; le déplacement au pas spécial — 9 m ; la course le dos en avant — 9 m ; le lancement du ballon à distance ; le pointage d'une cible mobile ; la fréquence du coup du ballon avec le bâton.

Les auteurs proposent des solutions en vue de développer ce sport national — oïna — et de sa pratique dans les écoles de tous les types du pays.

AL. ZOTA, N. SENIC, ELENA CRISTEA: Aspects Concerning Learning to Play Oina in Secondary School

The authors present a study made over an academic year on grades 5—8, in two secondary schools of Suceava, in connection with random exercising and learning of technical procedures of the game called oina. *The same means and the same time have been allowed. At the end of the year the 156 boys who carried on the experiment were measured and weighed and made to perform the following events : 60.30 m speed run, steps running — 9 m, backward running — 9 m, throwing the oina ball from a distance, hitting a makeshift mobile target and frequency of batting the ball.*

Several suggestions are forwarded for the development of oina, the national Romanian sport, mainly for extending its practice to all types of schools.

CONTRIBUŢII LA DEFINITIVAREA ROLULUI EDUCATIV AL JOCURILOR DINAMICE

Prof. VALERIU FĂRCAŞ
Liceul ind. nr. 2 — Tg. Mureş

Jocul a constituit, de-a lungul timpului, obiect de reflexie, pentru pedagogie şi psihologie. Cu toate acestea, abia spre sfîrşitul secolului trecut a devenit obiect de investigaţie sistematică, metodologică. De atunci numărul studiilor şi lucrărilor apărute s-a înmulţit considerabil. Se insistă tot mai mult asupra explicării şi importanţei jocului pentru dezvoltarea fizică şi psihică a copilului. Toate aceste încercări explicative sînt o expresie directă a concepţiei psihologice generale adoptate de către un autor sau altul. Urmărind diverse teorii asupra jocului, constatăm că ele sînt de natură biologică, funcţională, socială etc.

În ultimul timp jocul şi, în mod deosebit, jocul dinamic a devenit obiect de investigaţie sociologică, alături de cea psiho-pedagogică şi metodică. Dacă ne gîndim că majoritatea jocurilor dinamice ale copiilor se desfăşoară în comun e firesc să apreciem că orientarea sociologiei şi psihologiei sociale spre acest domeniu este pe deplin justificată.

Ca urmare a acestui fapt, în definirea jocurilor dinamice se vorbeşte tot mai mult de rolul social şi educativ al acestora. Pentru a evita o interpretare eronată precizăm că **natura socială a jocului** este altceva decît **jocul social.** În concepţia pedagogiei moderne, jocul independent de forma sa este o activitate socială nu numai pentru faptul că în desfăşurarea lui participă copiii, ca fiinţe sociale, ci şi pentru că realitatea socială oferă de cele mai multe ori subiectul şi conţinutul jocului. Aşa se explică modificările ce s-au produs în evoluţia sa de la o perioadă istorică la alta. Jocurile dinamice cu caracter social sînt o categorie de jocuri ce se caracterizează prin aceea că organizarea şi desfăşurarea lor presupune şi stimulează procesul de interacţiune socială dintre parteneri. Cu alte cuvinte sînt acele jocuri care se desfăşoară pe fondul unor fenomene de grup. Orice joc în care copiii sînt puşi în situaţia de a stabili anumite relaţii între ei, de a adopta un comportament în funcţie de ceea ce fac alţii, fie în calitate de parteneri, fie în calitate de adversari, este un joc cu rol social.

Din această cauză se consideră, pe bună dreptate, că astfel de jocuri contribuie la dezvoltarea şi exersarea comportamentului interpersonal iar prin intermediul lui la maturizarea socială a individului. Ocupîndu-se de acest lucru, C. Mamali relevă principalele caracteristici şi funcţii ale jocului care contribuie în cele din urmă la realizarea acestui obiectiv :

a) Jocul cere asumarea unor roluri, cunoaşterea şi respectarea unor reguli. Toţi cei care participă la joc îşi asumă şi îndeplinesc anumite sarcini prin intermediul cărora intră în relaţii cu ceilalţi, respectînd totodată diverse reguli şi norme specifice jocului respectiv.

b) Jocul este un mijloc de stabilire a unor relaţii interpersonale şi de modificare a celor vechi. Jocul oferă posibilitatea „descoperirii" unor calităţi nebănuite ale partenerilor şi a închegării, pe această bază, a unor relaţii noi, unele dintre ele putîndu-se apoi prelungi în alte domenii de activitate.

c) Jocul este un mijloc de verificare a relaţiilor cu ceilalţi şi a atitudinii acestora faţă de noi. Cu acest prilej se confirmă sau se infirmă unele relaţii stabilite anterior.

d) Jocul arată că succesul şi eficienţa acţiunilor proprii depind şi de acţiunea celorlalţi.

e) Jocul este un mijloc de post-analiză şi anticipare a relaţiilor interpersonale.

f) Jocul este o cale de învăţare a comportamentului de negociere. Este vorba de ceea ce se petrece în faza iniţială de tatonare cînd se stabilesc anumite condiţii indispensabile bunei desfăşurări a jocului.

g) Jocul este un mijloc de experimentare naturală a unor presupuneri şi strategii comportamentale. Observîndu-se reciproc, partenerii îşi descoperă unele trăsături şi atitudini ce vor sta la baza adoptării unor strategii de interacţiune interpersonală.

Prin toate aceste funcţii jocul dinamic cu caracter social contribuie la diversificarea relaţiilor interpersonale

Educaţie fizică şi sport, nr. 10, 1987, pag. 32

dintre elevi, antrenîndu-i totodată la viața și activitatea colectivului. Mai mult ca în alte activități aici se exersează în mod deosebit comportamentul interpersonal. Avantajul său rezultă din condițiile favorizante pe care le oferă, toate avînd în cele din urmă un rol motivațional. Să menționăm cîteva dintre ele : Criteriile de alegere a echipelor sînt în concordanță cu anumite trebuințe și afinități, victoria și succesul intensifică relațiile dintre parteneri, însăși desfășurarea lui constituie o modalitate de „afirmare a eului", etc.. „Jocul copiilor este înainte de toate o mărturie a elanului propriu speciei umane, a acestui elan prin care omul caută întotdeauna să se depășească".

Prin relațiile pe care le declanșează, acest tip de joc își pune amprenta asupra rețelelor de comunicare ce se stabilesc între elevi, determinîndu-i la un schimb intens de mesaje.

Pe baza celor de mai sus putem spune că jocurile dinamice de tip social contribuie la îmbogățirea experienței elevilor prin reflectarea în conștiința lor a relațiilor sociale și prin adoptarea unui comportament corespunzător contextului social în care își desfășoară activitatea.

Registrul acestor jocuri este nelimitat. Ponderea și conținutul lor diferă de la o perioadă de vîrstă la alta. Preadolescenții sînt inițiatorii și organizatorii multor jocuri de această natură. În mod spontan se realizează astfel multe din sarcinile și funcțiile menționate mai sus. Fără să ne declarăm împotriva acestor jocuri inițiate în mod spontan trebuie să recunoaștem totodată necesitatea organizării conștiente, de către profesorul de educație fizică, diriginți sau părinți, a unor asemenea jocuri. Vom distinge din acest punct de vedere două variante posibile de organizare a jocului sub îndrumarea educatorului. Una în care acesta supraveghează și eventual participă la desfășurarea jocului, inițiat de către elevi, sau sugerat de el, fără să intervină în formarea echipelor sau în atribuirea unor roluri concrete. Cealaltă în care profesorul intervine direct sau indirect orientînd și dirijînd investirea cu sarcini și roluri a tuturor elevilor sau numai a unora dintre ei. Desigur acest lucru se face în mod premeditat pornind de la constatările sale în legătură cu situația, poziția și comportamentul elevilor. Numai asemenea jocuri pot fi incluse și considerate ca forme ale experimentului acțional-ameliorativ. Cunoscînd diferite aspecte particulare în legătură cu atitudinea elevilor față de colectiv și a colectivului față de ei vom putea organiza în așa fel jocul încît să creăm cele mai favorabile condiții pentru antrenarea lor în direcția ameliorării unor disensiuni dintre elevi și colectiv. Această ameliorare se poate realiza în două feluri : a. prin stimularea participării elevului la viața colectivului, a adaptării sale la cerințele acestuia și b. prin modificarea atitudinii colectivului față de el, asimilîndu-l și integrîndu-l în structura sa. Profesorul de specialitate poate interveni în ambele sensuri prin investirea elevilor în cauză cu asemenea roluri, a căror exercitare să conducă la modificarea atitudinii și comportamentului lor în conformitate cu ceea ce pretinde colectivul de la **el, sau prin dirijarea comportamentului** partenerilor de joc astfel încît să vină în întîmpinarea satisfacerii unor trebuințe și aspirații personale. Mai mult ca oricare alte activități, jocul oferă cele mai largi posibilități prin care copilul își poate satisface unele trebuințe și aspirații. Dacă acest lucru depinde de relațiile pe care le are cu ceilalți și se realizează prin intermediul lor, indiscutabil că interesul și preocuparea de a se atașa de ei vor fi mai pronunțate.

Însușirea unor cunoștințe priceperi și deprinderi necesare jocurilor dinamice se realizează în principal în lecția de educație fizică urmînd traseul : informare-formare-conștientizare-autoorganizare, autoconducere ducînd la activități libere (extraclasă). Prin urmare, nivelul, cantitatea și calitatea jocurilor dinamice își au obîrșia în cantitatea și calitatea volumului instructiv-formativ agonisit în lecția de educație fizică.

Care este metodica desfășurării acestor jocuri ? Ele pot fi organizate cu întregul colectiv sau numai cu o parte din elevi, constituiți în subgrupe din inițiativa elevilor sau a cadrelor didactice. Condiția indispensabilă, valabilă în orice situație, este aceea a investirii conștiente cu sarcini și roluri sau reguli de joc și a dirijării prin intermediul lor a relațiilor interpersonale dintre elevi. Cum e și firesc, cu îndeplinirea atribuțiilor pe care le incubă. Rolul și regula îl plasează pe elev într-un sistem de relații de joc, determinîndu-l în acest fel să-și revizuiască unele opțiuni, expunîndu-se în același timp influențelor exercitate din partea celorlalți. Altfel spus, procedînd în acest fel elevii sînt puși în situația de a lua contact cu adversarul sau cu partenerul și de a

fi pus în situații asemănătoare vieții sociale, îmbogățindu-și experiența socială în mod nemijlocit prin activitatea propriilor forțe.

Valoarea pedagogică a acestor jocuri depinde în mare măsură de modul în care sînt organizate. Latura organizatorică, de care răspunde profesorul, implică mai multe aspecte, după cum urmează :

— Asigurarea unui cadru prielnic inițierii și desfășurării jocului. Nu oricînd și nu oriunde pot fi desfășurate asemenea jocuri, iar crearea unor condiții artificiale sau impunerea forțată a jocului contravin nu numai bunei desfășurări a jocului, ci și scopului educativ pe care-l urmărim. Sînt atîtea împrejurări prielnice cînd elevii declanșează în mod spontan anumite jocuri dinamice sau cînd profesorul poate sugera el însuși inițierea lor. Ne gîndim în deosebi la excursii organizate cu colectivul clasei, la diferite manifestații sportive etc. În toate situațiile însă climatul educativ trebuie să fie asigurat de către profesorul de educație fizică în mod direct sau prin elevii-arbitri, pregătiți din timp de către acesta. Evident, excursia ca și timpul liber al elevilor folosit pentru activități sportive constituie cadrul sau ambianța favorabilă organizării jocurilor, precedînd întrecerile sportive. De obicei, activitățile din afara clasei și extrașcolare oferă multe posibilități în acest sens.

— Înaintea declanșării sau pe parcursul desfășurării jocului profesorul sau învățătorul intervine în mod discret orientînd grupul sau colectivul în direcția antrenării tuturor participanților la joc, încredințîndu-le sarcini speciale corespunzătoare capacității lor, obligîndu-i astfel să colaboreze și să coopereze cu ceilalți parteneri de joc. Atenția educatorului se poate îndrepta spre cîțiva elevi și nu spre toți cei ce participă la joc, urmărind în mod special activitatea lor, atitudinea și reacțiile lor față de ceilalți și în general față de desfășurarea propriu-zisă a jocului. Sînt unii elevi care întîmpină unele dificultăți în ceea ce privește integrarea lor în colectiv. Tehnicile sociometrice și celelalte metode folosite oferă date suficiente și concludente în legătură cu situația fiecărui elev relevînd totodată aspectele nevralgice ale relației elev-colectiv care urmează să fie supusă influenței în vederea anihilării sau ameliorării sale. De la început educatorul trebuie să știe dacă acest lucru depinde în mod predominant de atitudinea elevului față de colectiv și care anume din fațetele sale (simpatie sau antipatie), sau de atitudinea colectivului față de elev. Așa, de exemplu, sociogramele colective și individuale, cadranele socio-metrice, rangul în ierarhia valorică caracterial-morală etc., îi oferă specialistului o mulțime de informații privitoare la poziția elevilor în colectiv. Acestea vor constitui cadrul de referință pentru dirijarea antrenării lor în jocurile dinamice cu caracter social.

— Supravegherea minuțioasă a desfășurării jocului constituie o altă obligație a specialistului. Atenția lui se va îndrepta, cum e și firesc, asupra elevilor aleși încă de la început cît și asupra celor cu care se află în relații, pentru a surprinde manifestările ce se produc la ambii poli. Dacă observă că elevii respectivi nu manifestă interes și preocupare sau nu sînt agreați de către partenerii lor poate interveni în desfășurarea jocului modificînd regulile lui, redistribuind rolurile și imprimînd un alt mod de organizare. Nu sînt excluse unele conflicte ce pot să apară între participanți fie din cauza inechității regulilor sau din cauze inerente neprevăzute (refuzuri, certuri, retrageri din joc etc.), sarcina pedagogului fiind aceea de a rezolva în mod discret astfel de conflicte fără ca jocul să sufere în desfășurarea lui. Este știut faptul că, de obicei, fiecare joc presupune respectarea regulilor jocului, sau unele roluri principale și altele secundare. Ca atare, se va ține seamă de această distincție în funcție de anumite criterii pedagogice pe baza cunoașterii cît mai amănunțite a personalității elevilor. Uneori încredințarea unui rol principal elevilor izolați sau mai retrași poate contribui la activizarea lor, alteori poate constitui o frînă în desfășurarea jocului. Printr-o judicioasă stabilire a regulilor jocului și o potrivită distribuire a rolurilor putem contribui la dezvoltarea unor calități pozitive indispensabile formării caracterelor cum ar fi : comunicativitatea, inițiativa, colegialitatea, simțul uman, deprinderi organizatorice, spiritul de răspundere, independența etc.

În privința alegerii jocului, acesta trebuie să fie adecvat vîrstei colectivului, gradului de pregătire, sexului, condițiilor materiale de lucru etc., precum și a scopului didactic urmărit de către pedagog. Gama acestor jocuri este nelimitată.

Prin urmare, jocul dinamic bine gîndit de specialist, trebuie să fie **metodă** oferind condiții de dezvoltare simultană a deprinderilor **motrice** de

bază sau specifice și a principalelor calități fizice. **mijloc,** al activității de educație fizică, vizînd formarea deprinderilor de practicare independentă, pe durata întregii vieți, a exercițiilor fizice, constituind totodată o formă concretă a experimentului acțional-ameliorativ cu puternice implicații educative. Această activitate ludică primește astfel funcții pedagogice profunde.

BIBLIOGRAFIE

1. DEBESSE Maurice (sub. red.): Psihologia copilului de la naștere la adolescență, p. 167, E.D.P., București, 1970.
2. FĂRCAȘ Valeriu: Activitatea sportivă de masă, p. 64, Editura Sport-Turism, București, 1984.
3. FĂRCAȘ Valeriu: Jocul — metodă și mijloc în educația fizică gimnazială, Revista E.F.S. nr. 6/1987, București.
4. MAMALI Cătălin: Intercunoaștere, p. 130—135. Editura Științifică, București, 1974.
5. NICOLA Ioan: Dirigintele și sintalitatea colectivului de elevi, p. 112—117, E.D.P., București, 1978.

V. FARCAȘ: Contributions à la définition du rôle éducatif des jeux dynamiques

On reconnaît unanimement l'importance qu'exerce le jeu sur le développement physique et psychique de l'enfant et son rôle social et éducatif. En considérant les principales caractéristiques et fonctions du jeu, on constate que le jeu dynamique à caractère social contribue à la diversification des relations personnelles des élèves en les entraînant à la vie et à l'activité collectives. Il s'agit des caractéristiques suivantes: la connaissance et le respect de certaines règles en tant que moyen d'établir des relations inter-personnelles; un moyen de vérification des relations et des attitudes; un moyen de post-analyse et d'anticipation de relations inter-personnelles; une voie d'apprendre le comportement de négociation; un moyen d'expérimenter des suppositions et des stratégies de comportement. Les jeux dynamiques de type social contribuent à l'expansion de l'expérience des élèves par le reflet des relations sociales dans leur conscience et par l'adoption d'un comportement conforme au contexte social dans lequel ils déroulent leur activité. La valeur pédagogique de ces jeux dépend en grande mesure du mode de leur organisation.

V. FARCAȘ: Contributions to Defining the Educational Role of Dynamic Games

The importance of games for the child's physical and psychic development, with an ever increasing social and educational role, is unanimously acknoqledged nowadays. Setting out from the main characteristics and functions of the game — knowing and abiding by certain rules; a mean of establishing interhuman relations; a means of post-analysing and anticipating interhuman relations; learning what negotiation behaviour means; a natural way of experimenting behavioural supossitions and strategies — the dynamic game of social nature contributes to the diversification of relations between pupils, making them take a more active part in the life and activities of the community. Dynamic games of a social type enrich the pupils' experience by picturing in their consciousness various social relations and by making them adopt a behaviour appropriate to the social context in which they carry on their activity. The pedagogical value of these games greatly hinges on the way they are organized.

TEHNICĂ - METODICĂ - ANTRENAMENT

CRITERII DE SELECȚIE ÎN TIR (II) (PISTOL VITEZĂ)

Prof MARIN STAN
Clubul sportiv „Steaua"

Cele patru licee propuse spre testare au fost în ordine : 1) Liceul industrial nr. 13 ; 2) Liceul industrial nr. 2 ; 3) Liceul Gheorghe Lazăr ; 4) Liceul Nicolae Bălcescu.

În urma aplicării întregii baterii de teste a fost constituită o grupă de 18 elevi care la scurtă vreme au fost invitați la poligon pentru începerea antrenamentului.

În cele ce urmează vom expune metode de lucru în scopul venirii în ajutorul celor interesați.

În urma testării a 420 de elevi doritori să practice tirul cu pistolul am diferențiat o grupă de 36 subiecți avînd cote foarte înalte la primele 7 teste. După efectuarea ultimului test-tenacitatea, am reținut 18 elevi care au obținut rezultate peste medie la toate cele 8 teste.

Ca metodă de lucru pentru formarea grupei finale am optat pentru metoda vizualizării cromatice a calificativelor acordate pe fiecare test în parte, reținînd în această grupă numai subiecți care au calificative F.B., B. și maxim două calificative S (Satisfăcător) cu amendamentul ca acestea să nu fie date pentru următoarele calități testate : acuitate vizuală, atenție concentrată, îndemînare, tenacitate, pe care le considerăm de bază (planșa 1).

Fiecare calificativ a corespuns unei culori cu care a fost încercuită valoarea rangului subiectului la fiecare test în parte conform unei scale de valori care este totuși mai severă decît pentru subiecții normali de aceeași vîrstă după cum urmează :

I. — **Acuitate vizuală.** Nu au fost luați în considerare decît subiecții care au avut calificativele B (Bine) respectiv 7 elevi și F.B. (Foarte bine) respectiv 29 indivizi. F.B. = **verde** iar B. = **maro.**

II. — **Inteligența teoretică.** Am considerat nota medie 7 pe trimestrul I cînd a fost operată selecția, ca fiind nota medie și am încercuit-o cu maro. Tot ce a depășit această notă am considerat „foarte bine" (F.B.) și am încercuit media cu verde, iar ceea ce a fost sub 7 am încercuit cu roșu (S).

III. — **Testul Freidman.** Conform scalei valorilor proprie testului, am considerat valoarea medie cuprinsă între 20 și 22 și am încercuit-o cu maro. Ce a depășit 22 am încercuit cu verde (F.B.), iar ce a fost sub 20 am încercuit valoarea cu roșu (S).

IV. — **Atenție concentrată.** Pentru volumul de lucru am considerat că barajul pe parcursul trierii a 940 litere +— 60 poate fi apreciat cu calificativul „BINE" (B). Ce trece peste 1 000 de litere triate = F.B. = verde ; ce scade sub 880 litere = S = roșu.

Pentru exactitate am stabilit coeficientul 0,96 +— 0,01 ca medie și i-am acordat culoarea maro ; peste 0,97 am considerat că se poate acorda F.B. = verde, iar sub 0,95 = roșu respectiv S (Satisfăcător).

V. — **Tremometrie.** Pentru timpul înregistrat pe traseul impus valoarea medie a fost apreciată la 27" +— 3" și deci am încercuit-o cu maro ; ce a trecut peste 30" a fost cotat ca suficient (S) și încercuit cu roșu, iar ce a fost înregistrat cu valori sub 24", cu F.B. și încercuit cu verde.

Pentru numărul de greșeli, valoarea medie a fost stabilită la 15 greșeli +— 3 g și am încercuit cu maro ; peste 18 g s-a considerat o eroare prea mare și am cotat-o cu S încercuind-o cu roșu, iar ce a fost contat sub 12 g am acordat F.B. încercuind cu verde.

Planșa 1

TABEL CENTRALIZATOR

Nr. crt.	Numele și prenumele	Vîrsta (ani)	Liceul Clasa	Inteligența teoretică	Acuitatea vizuală	Atenție concentrată	Testul Friedman	Testul Mirra Y Loppez	Tremometrie	Viteza de reacție (cm)	Tenacitatea
173	S.V.	15	Lazăr IX-I	8	F.B	1000 / 0,98	22,76	$\frac{n}{n'}=\frac{18}{9}$ - Excitabil - Sociabil - Extrovertit	32" / 12 g	16	28 cm 14/1'26"
174	D.B.	14+7	Lazăr IX-G	8,33	B	788 / 1	20,92	$\frac{n}{n'}=\frac{8}{9}$ - Excitabil - Sociabil - Normal	32" / 13 g	13	22 cm 11/1'16"
175	L.C.	14+5	Lazăr IX-G	7	F.B	920 / 1	22,76	$\frac{n}{n'}=\frac{14}{15}$ - Excitabil - Sociabil - Normal	49" / 6g	14	38 cm 19/1'33"
176	H.R.	15+1	Bălcescu IX-I	9	F.B	733 / 1	19,48	$\frac{n}{n'}=\frac{10}{12}$ - Inhibiție - Anxietate	23" / 13g	16	56 cm 28/1'47"
177	B.T.	14+8	Bălcescu IX-M	8	F.B	1240 / 1	* 20,2	$\frac{n}{n'}=\frac{13}{8}$ - Inhibiție - Anxietate	25" / 12g	14	28 cm 14/42"
178	P.C.	14+5	Bălcescu IX-E	8,33	B	800 / 0,99	19,4	$\frac{n}{n'}=\frac{13}{15}$ - U. Anxietate - Introvertit	23" / 14g	14	30 cm 15/1'10"
179	V.V.	15+2	Ind. Nr. 2 IX-A	9,66	F.B	1020 / 0,98	21,08	$\frac{n}{n'}=\frac{13}{14}$ - Inhibiție - Anxietate - Extrovertit	22" / 8g	15	26 cm 14/2'20"
180	S.R.	14+11	Ind. Nr. 13 IX-D	8,33	B	1000 / 0,99	23,6	$\frac{n}{n'}=\frac{10}{9}$ - Normal - Normal - Extrovertit	21" / 11g	7	40 cm 20/2'15"

Legendă:
••• = F. bun •• = Mediu • = Insuficient

VI. — **Mirrayloppez.** Pentru raportul $\frac{n}{n'}=1(+-1)$ în care n = numărul unghiurilor ascendente, iar n' = nr. unghiurilor descendente am acordat F.B. și am încercuit cu verde.

Pentru $\frac{n}{n'} +\!- 2 = B$, adică am acordat calificativul „Bine" și am încercuit cu maro.

Pentru raportul $\frac{n}{n'} < 2 = S =$ roșu.

VII. — **Viteza de reacție.** Valorii de 13 cm pe rigla respectivă i-a corespuns calificativul B și am încercuit-o cu maro tolerînd-o +— 2 cm.

Valorii cotate peste 15 cm i-am acordat calificativul S și am încercuit cu roșu.

Valoarea obținută sub 11 cm am considerat-o F.B. și am încercuit-o cu verde.

VIII. — **Tenacitate.** Valoarea forței maxime a strîngerii în pumn a perei de cauciuc plină cu mercur i-am acordat următoarele calificative :

— 63 cm +— 10 cm = B = maro
— sub 53 cm = S = roșu
— peste 73 cm = F.B. = verde

Valoarea timpului înregistrat în partea a doua a testului am apreciat-o astfel :

— 3'17" +— 50" = B = maro
— Sub 2'33" = S = roșu
— peste 4'07" = F.B. = verde

Trebuie arătat că valoarea medie corespondentă calificativului B a fost obținută prin medie aritmetică din grupa deja filtrată a celor 36 de elevi, ceea ce presupune că fiecare cotă în parte are alte valori pentru copii normali de aceeași vîrstă, fiind acest fapt un plus de exigență datorat sportului de performanță.

În final s-a putut avea o privire de ansamblu foarte edificatoare prin percepția cromatică asupra calităților de ansamblu ale fiecărui individ în parte și prin aceasta ușurarea alegerii grupei finale făcută de selecționer.

Încă de la primele evaluări la masa de lucru s-a impus constatarea potrivit căreia elevii de la liceele teoretice (Gh. Lazăr și N. Bălcescu) au dat o mai mare satisfacție în urma aplicării bateriei de teste decît cei de la liceele cu profil tehnico-aplicativ (Lic. ind. nr. 2 și Lic. ind. nr. 13), lucru edificator și asupra direcției selecției în viitor :

1. — **Liceul Ind. nr. 13 Buc.**
— 50 candidați testați = 1 subiect selecționat
2. — **Liceul Ind. nr. 2 Buc.**
— 210 candidați testați = 9 subiecți selecționați
3. — **Liceul Gh. Lazăr Buc.**
— 91 candidați testați = 8 subiecți selecționați
4. — **Liceul N. Bălcescu Buc.**
— 70 candidați testați = 8 subiecți selecționați
TOTAL = 36 selecționați

Din totalul grupei finale de 18 subiecți liceele industriale participînd cu un număr de 260 candidați au fost reținute 5 elemente foarte dotate, iar liceele teoretice de matematică-fizică cu o participare de 161 candidați au oferit 13 elemente foarte dotate.

Metodica antrenamentelor la care a fost supusă, de la început, această grupă experimentală s-a bazat mai întîi pe opțiunea elevilor de a practica tirul cu pistolul și de aceea am aplicat mijloacele teoretice și tehnice ale învățării acestei ramuri a tirului fără a recurge, așa cum preconizează anumiți specialiști, că spre o mai bună învățare, indiferent de proba pe care o vei alege în viitor, este indicat să practici de la bun început probele de pușcă.

În instruirea propriu-zisă am căutat că creștem gradat nivelul învățării și numai atunci cînd ne-am convins că informația dată a fost însușită corect. Trebuie să remarcăm totuși că la această grupă timpul necesar însușirii elementelor tehnice este foarte scurt. Spre exemplificare voi arăta cîteva din temele lor de antrenament la perioade de timp diferite :

a) **05.01.1987**

„Învățarea celor trei teme de bază ale tehnicii :
— alegerea poziției

— luarea prizei
— ochirea corectă"

b) 13.01.1987

„Însușirea tehnicilor de bază ale tirului cu pistolul :
— tehnica încălzirii (generale și specifice) ;
— tehnica alegerii prizei corecte ;
— tehnica luării poziției corecte ;
— tehnica ochirii corecte ;
— tehnica respirației (înainte, apneea și după actul tragerii) ;
— tehnica declanșării corecte".

c) 27.01.1987

„Verificarea nivelului de pregătire atins pînă în prezent prin tragerea unor grupaje cît mai strînse. Respectarea cunoștințelor acumulate :
— încălzirea gen. + specifică ;
— alegerea prin tatonări repetate a poziției corecte ;
— alegerea prin tatonări repetate a prizei corecte ;
— ochirea corectă, constant aceeași la baza punctului negru ;
— declanșarea corectă, progresivă ;
— renunțarea la focuri slab pregătite sau pe care s-a insistat prea mult ;
— odihnă după un număr mai mare de focuri ;
— trageri la grupaj cît mai strîns".

Astfel, componenții grupei de începători au ajuns pe parcursul a două luni de pregătire la pistol aer comprimat înaintea primului lor examen adevărat : proba de control din 22.02.1987, veritabil concurs de selecție întrucît se știa că ultimii 6 clasați vor părăsi grupa.

Rezultatele acestei probe de control sînt următoarele :

1. — TRIFAN IULIU	— 339 p.	(cu 1 p. peste rec.
2. — ROSOIU COSTICA	— 328 p.	național Jun. II)
3. — FAGHI CRISTIAN	— 320 p.	
4. — BUNCEANU R.	— 316 p.	
5. — GOICEANU C.	— 316 p.	
6. — POPESCU M.	— 314 p.	
7. — LAFFINEUR C.	— 313 p.	
8. — VASILIU V.	— 310 p.	
9. — ALEXANDRESCU D.	— 308 p.	
10. — VISOTCHI G.	— 308 p.	
11. — SIMION R.	— 307 p.	
12. — HAMBRICH C.	— 304 p.	
13. — ROTARU R.	— 302 p.	
14. — STAN V.	— 301 p.	
15. — BARBALATA B.	— 300 p.	
16. — SANDU D.	— 293 p.	
17. — TEODORESCU C.	— 275 p.	
18. — BIRCA C.		

Fără alte justificări decît dorința de a nu retrograda din grupă, pe un fond emoțional puternic, ajutați de realele lor calități pentru performanță, majoritatea au obținut rezultate notabile, ceea ce ne-a determinat să nu renunțăm la nici unul. Pregătirea am făcut-o cu Vastok, iar în proba de control s-a tras cu diabolo R.S.R., arbitrîndu-se la grupaj.

Trebuie să menționăm că laolaltă cu cei 18 din grupa de bază, am cooptat o mică grupă martor formată din 4 componenți care s-au dovedit atît de emotivi și oscilanți în perioada de o lună și jumătate de pregătire egală, încît a trebuit să renunțăm la ei ; pentru selecționer era edificator că nu greșise în alegerea grupei experimentale. O altă grupă martor va fi în viitorul apropiat, tabela de scor a diferitelor concursuri interne și internaționale.

În finalul lucrării de față este necesar să subliniem că odată terminată selecția trebuie să luăm măsurile necesare pentru a o perfecționa pe cealaltă, din anul viitor, pornind de la prelucrarea datelor existente. În aceeași idee mai trebuie să adăugăm și faptul că testul ca manieră de lucru în selecție își găsește

folosința pe tot parcursul instruirii, găsindu-se mereu un test mai precis în scopurile declarate ale cercetării.

Se apreciază că în momentul actual sînt folosite în lume peste 10 000 de teste vizînd cunoașterea tot mai obiectivă a naturii umane, a capacităților omului, a potențialului său biologic sau psihologic. O asemenea investigare nu ne ajută numai să ne cunoaștem mai bine, ci și să împingem ccta performanțelor sportive la parametri care astăzi pot apărea imposibili.

M. STAN : Critères de sélection au tir (II)

Dans cette seconde partie de son ouvrage, l'auteur mentionne qu'en appliquant les tests respectifs, il a constitué un groupe de 18 élèves qui, après un court intervalle, ont été dirigés vers le polygone en vue de commencer l'entraînement.

L'auteur a utilisé la méthode de la visualisation chromatique des qualificatifs accordés à chaque test, en constituant ce groupe uniquement avec des sujets ayant obtenu des qualificatifs très bien et bien.

La méthodique des entraînements de ce groupe expérimental reposant sur l'option des élèves pour le tir au pistolet, l'auteur a appliqué les moyens théoriques et pratiques du tir au pistolet au lieu de commencer par les épreuves de fusil.

L'instruction proprement-dite a évolué graduellement, la durée d'assimilation des éléments techniques a été très brève.

Les trois thèmes de base de la technique étaient : le choix de la position, la prise la visée correcte. On a continué avec l'enseignement des techniques de base du tir : la technique de la position correcte, la technique de la visée, la technique de la respiration, la technique du déclenchement correct.

L'auteur estime nécessaire de souligner que la sélection une fois terminée, il faut commencer la préparation technique qui exige une période plus longue, dont il s'occupera dans un prochain numéro de la revue.

M. STAN : Selection Criteria in Shooting (II)

In the second part of the paper, the author shows that after the application of the whole batch of tests an 18-pupil group was selected which were shortly afterwards invited to begin training in the shooting gallery.

The method of work adopted was that of chromatic visualization of the grades awarded for each test separately, to the group being tapped only those subjects who scored good and very good grades.

The training sessions of this experimental groups were based on the pupils' option to practice pistol shooting and therefore pistol theoretical and practical techniques were applied and no beginning was made as regards rifle shooting.

The author raised gradually the standards of mastery, and noticed that the time required for taking in technical elements was very short.

Learning the three main basic points of the technique implied : choosing the position, taking hold of the pistol and correct aiming. Followed then the basic shooting notions : the technique of correct position, of aiming, of breathing, and correct discharge.

To conclude we should underline that once the selection over technical training must be started which requires a longer period, to be approached in a future issue.

EXERCIŢII ŞI JOCURI PENTRU PREGĂTIRE LA FOTBAL LA GRUPELE DE ÎNCEPĂTORI, AVANSAŢI ŞI DE PERFORMANŢĂ

Prof. IOAN ERNEST ILEA
Liceul industrial — Petroşani
Prof. PETRE MOCUŢA
Şcoala generală nr. 6 — Vulcan
Prof. IOAN IOANITIŢESCU
Şcoala generală nr. 1 — Vulcan

În prezenta lucrare am pornit de la ideea că prin jocuri, exerciţii executate sub formă de întrecere, concurs, se pot realiza majoritatea temelor incluse în lecţia de antrenament.

Copiilor le plac jocurile, exerciţiile executate sub formă de concurs (lipsa calendarului competiţional la începători şi avansaţi îl putem suplini prin exerciţii sub formă de întrecere). Se ştie că în timpul întrecerilor plăcute nu se sesizează oboseala, fapt pentru care recomandăm ca (aproape) tot ce fac copiii — îndeosebi —, dar şi juniorii, precum şi seniorii, la antrenamente să se desfăşoare sub formă de joc, întrecere. Astfel se îmbină plăcutul cu utilul. Insistăm asupra necesităţii includerii jocurilor, exerciţiilor sub formă de concurs, deoarece prin ele sistemul nervos se reface, se instalează buna dispoziţie, concurenţii/participanţii fac cunoştinţă cu diferite regulamente pe care sînt obligaţi să le respecte, se stimulează emulaţia. Dorim să subliniem faptul că jocurile trebuie planificate în lecţia de antrenament nu numai la cei mici, ci şi la cei mari, deoarece : „Omul se joacă numai cînd el este om în adevărata accepţiune a cuvîntului şi el este pe de-a-ntregul om numai cînd se joacă" (FRIEDRICH SCHILLER).

Pentru stimularea participării copiilor şi juniorilor la jocuri, echipele (grupele) vor purta numele echipelor sau ale jucătorilor renumiţi, cu răsunet naţional şi/sau internaţional, de exemplu : se întrece echipa Steaua cu C. F. Barcelona, sau : echipa lui Hagi cu cea a lui Maradona etc.

Jocurile şi exerciţiile pe care le vom prezenta în continuare au fost verificate, aplicate — timp de 6 ani — în lecţiile de antrenament ale copiilor şi juniorilor de la C. Ş. Jiul Petroşani (din rîndul acestor tineri fotbalişti s-au evidenţiat Henzel — cu 36 de selecţii în lotul naţional pe juniori — şi Timofte — ambii titulari în echipa de seniori a Jiului la nici 19 ani —, iar echipa de juniori a participat doi ani consecutiv la Turneul final al Campionatul republican al juniorilor I).

La prezentarea jocurilor şi exerciţiilor sub formă de concurs am păstrat următoarea ordine : 1. titlul ; 2. descrierea jocului şi paralel am făcut cunoscut regulamentul de desfăşurare ; 3. indicaţii (contraindicaţii)-observaţii ; 4. variante ce se pot aplica. Prezentarea jocurilor o vom face după factorii antrenamentului şi calităţile motrice.

1. JOCURI CU SCOPURI TACTICE

1.1. Fundaşii împotriva atacanţilor : se joacă pe teren redus (sau pe teren de dimensiuni regulamentare, dar cu efectiv complet), fiecare echipă fiind formată dintr-un portar şi 7 jucători de cîmp. O echipă va avea 4 fundaşi şi 3 atacanţi, iar cealaltă echipă este compusă din 3 apărători şi 4 înaintaşi. Se joacă cu restricţia ca fundaşii să nu depăşească linia de centru, iar înaintaşii n-au voie să revină în jumătatea proprie de teren. După marcarea unui gol sau trecerea timpului stabilit raporturile se inversează.

1.2. Trecerea rapidă a mijlocului terenului : terenul de joc se împarte ca în figura 1. În zona B se va juca cu maximum 2 (3—4) atingeri a mingii (preluare + pasă), sau mingea va ajunge din zona A în C din maximum 2—4 pase. Încălcarea regulii se va sancţiona cu lovitură liberă indirectă. La copii, terenul va avea dimensiunile în funcţie de vîrsta, nivelul de pregătire al participanţilor. Acest joc se adresează şi factorului fizic dar şi tehnic al pregătirii, fapt pentru care

la grupele de începători nu se va abuza de el.

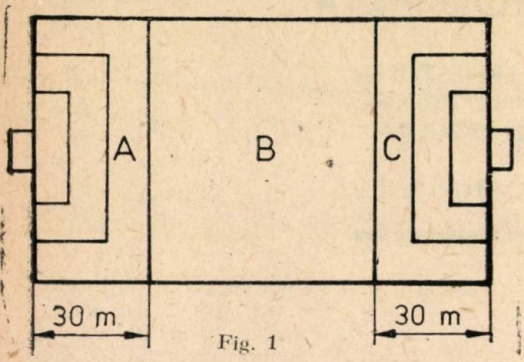


Fig. 1

1.3. Fotbal cu două mingi : se joacă fotbal, fiecare echipă avînd cîte o minge (la un moment dat s-ar putea ca o echipă să posede ambele mingi). După marcarea unui gol, jocul se reia imediat printr-o lovitură de poartă, în timp ce cu cealaltă minge se continuă jocul. Prin acest joc se urmărește : dezvoltarea atenției distributive, colaborarea dintre coechipierii unei echipe, formarea jucătorilor polivalenți.

1.4. Joc de fotbal la 4 porțițe : se joacă pe teren redus, unde se montează 4 porțițe (două pe liniile de poartă și două pe liniile de margine), fiecare echipă avînd cîte două : una — pe linia de poartă și cealaltă — pe linia de margine sau o echipă două pe liniile de poartă, iar cealaltă două pe liniile de margine. Se joacă fotbal cu scopul de a marca gol într-una din porțile echipei adverse. După marcarea unui gol, jocul se reia imediat printr-o lovitură de poartă. Se urmărește : organizarea jocului, atenția distributivă. Recomandăm cu oarecare rezervă acest joc grupelor de începători, și chiar avansați.

1.5. 3 × 3 : trei echipe pe un teren redus ; fiecare echipă are o minge și o portiță. Se joacă continuu, scopul fiind de a nu primi gol de la nici o echipă și acela de a marca în oricare poartă adversă. Se acceptă (chiar mai mult, este de dorit) ca la un moment dat o echipă să posede toate mingile. Nu se acceptă ca două echipe să colaboreze ca împreună să lupte împotriva terței echipe. În caz că jocul s-a întrerupt (out, corner, hent sau alte greșeli și incorectitudini), mingea va fi repusă în joc de un jucător al echipei care n-a comis greșeala, dar era în dispută pentru minge. La sfîrșitul jocului, care poate să dureze între 5 și 15 minute, se face clasamentul pe baza rezultatelor obținute : echipa A cu B, A cu C și B cu C. Recomandăm acest joc începînd cu grupa de avansați.

1.6. Jumătate de teren : golul marcat nu este omologat dacă toți coechipierii celui care a înscris nu au trecut peste linia de la centrul terenului. Dacă în momentul marcării golului un jucător al echipei în apărare se afla în jumătatea de teren al adversarului, atunci golul se va considera dublu (fiecare antrenor va decide ce atitudine să ia dacă regula este încălcată de jucătorii unei echipe sau ai celeilalte echipe). Jocul urmărește formarea blocului funcțional, formarea jucătorilor polivalenți prin participarea fundașilor la faza de atac și prin participarea atacanților la faza de apărare. Prin acest joc se acționează și asupra factorului fizic. Să căutăm ca trecerea în jumătatea de teren să nu devină un scop în sine (îndeosebi la copii se observă acest fenomen, mai ales cînd sînt obosiți), ci să se urmărească demarcarea și marcajul, participarea activă la joc ! Dacă în condițiile de mai sus se limitează durata atacului (ca la baschet, de exemplu) atunci jocul va deveni și un excelent mijloc al pregătirii fizice !.

1.7. Maximum două atingeri : în timpul jocului se permit maximum două atingeri a mingii (preluare + transmitere). Încălcarea regulii se sancționează cu lovitură liberă indirectă. Prin acest joc îmbunătățim simțul mingii, viteza de joc, dar și viteza de a lua decizii rapide. A nu se abuza de el la copii, la vîrsta la care conducerile de mingi, driblingurile sînt o plăcere, o necesitate chiar, iar capacitatea de a gîndi bine și repede încă este pe cale de dezvoltare.

1.8. Marcaj-demarcare : în timpul jocului, în cadrul fiecărei echipe, se va nominaliza 2—4 jucători care în funcție de fazele jocului au obligația să se demarce sau să facă marcaj adversarilor lor direcți. Golul marcat de un jucător supus acestei reguli echivalează cu două puncte. În atac se va încerca să se paseze cu jucătorii nominalizați pentru ca ei să finalizeze, iar în apărare se vor dubla îndeosebi acești jucători pentru ca adversarii lor direcți să nu poată înscrie. Fiind un joc obositor pentru cei nominalizați, la copii nu se va abuza de el.

1.9. Cine pasează mai mult ? : echipele au sarcina de a menține cît mai mult timp mingea (se va cronometra), prin cît mai multe pase consecutive (se vor număra). Se va acorda un punct echipei care reușește să totalizeze 5—10 pase consecutive (nu se va

considera pasă repunerea mingii din out, sau transmiterea cu mîna a balonului de către portar) sau reușește, prin pase consecutive, să păstreze mingea timp de 30—60 de secunde. Jocul trebuie să nu fie un scop în sine, ci să urmărească atacarea porții adverse; se vor acorda două puncte dacă înaintea marcării golului s-au reușit atîtea pase consecutive în jumătatea adversă de teren, cîte s-au stabilit. Păstrarea posesiei mingii prin pase consecutive timp de x secunde se va folosi în jocul de campionat atunci cînd scorul este favorabil și a mai rămas puțin timp de joc, dar și pentru a contracara jocul în viteză al echipei adverse. (Prin înregistrări am determinat că echipa Franței, la Turneul final al Campionatului european-1984, a reușit 16 pase consecutive, iar echipa R.F.G., la C.M., Mexic, '86, a reușit 14 astfel de transmiteri de minge).

1.10. Descoperă!: înaintea începerii jocului, antrenorul trasează ambelor echipe sarcini tactice, evident diferite. Golul este valabil doar dacă s-a marcat prin respectarea sarcinilor încredințate. La sfîrșitul jocului, fiecare echipă va trebui să relateze exact despre sarcinile tactice ale adversarei (în caz că o echipă descoperă încă din timpul jocului sarcinile adversarei sale, poate solicita de la antrenorul-arbitru un time-out, timp în care se organizează în vederea anihilării tacticii adversarei sale). Dacă se reușește, atunci la scorul înregistrat pe teren se mai adaugă x puncte (sau se scad dacă nu se descoperă), astfel încît scorul final se va stabili doar după primirea răspunsurilor. Acest joc va dura 60—90 de minute, în care caz o echipă (viitori titulari) va aplica jocul nostru, iar cealaltă echipă (rezervele) va juca precum presupune antrenorul că va juca proxima adversară. Prin acest joc, aplicăm și învățarea prin descoperire și problematizarea. La copii, se vor trasa cel mult trei sarcini, dar și ele ușoare.

1.11. Inventați voi!: înaintea începerii jocului fiecare echipă trebuie să-și aleagă strategia care o va duce la victorie. Antrenorul va fi informat pe rînd de către căpitanii echipelor privind strategia aleasă și poate să o respingă dacă, de la bun început, ea este sortită eșecului (dar dacă căpitanul de echipă totuși își susține propunerea, atunci o va aproba, urmînd ca jocul de pe teren să dovedească viabilitatea deciziei luate; astfel, jucătorii vor fi obișnuiți să devină coautorii victoriei sau a înfrîngerii din meciul amical și cel oficial, își vor da seama că rezultatul se datorează nu numai antrenorului — prin deciziile luate —, ci și lor), caz în care cel în cauză este invitat să facă o altă propunere. Nu se vor accepta scheme tactice din repertoriul propriu căci echipa adversă o va descoperi imediat — astfel obligăm jucătorii la efort de creativitate. În caz că echipele au mereu aceeași componență, atunci acest joc se va anunța cu mai multe zile înainte pentru ca echipele să-și elaboreze îndelung tactica și chiar să se pregătească practic. Putem aplica acest joc îndeosebi atunci cînd avem două grupe și una se prezintă la lecția de fotbal dimineața, iar cealaltă — după-amiază. Recomandăm ca acest fel de meciuri să se repete săptămînal — la toate grupele de pregătire —, deoarece se oferă jucătorilor ocazia să gîndească, să decidă ei înșiși, să creeze, le mărim responsabilitatea pentru deciziile luate, putem aplica practic problematizarea.

1.12. Atac împotriva apărării cu finalizare doar cu capul: se joacă pe teren redus (suprafața de pedeapsă, teren de handbal), cunoscutul joc „victoria". O echipă, în inferioritate numerică, este formată doar din fundași, iar cealaltă echipă, superioară numeric, se compune din atacanți. Echipa atacanților va finaliza doar cu capul, însă fundașii pot să intervină și cu picioarele, iar portarul va acționa doar pe linia porții. Mingea respinsă de apărători echivalează cu un punct. După scurgerea timpului stabilit, rolurile se inversează, dar cu păstrarea raportului dintre fundași și atacanți, și doar după aceea se va stabili scorul final.

1.13. Fără a vorbi!...: („Se știe că atunci cînd taci, privești mai mult." — MARIN PREDA) în timpul jocului se acceptă doar vorba șoptită, sau nici măcar aceasta. Încălcarea regulii se sancționează cu lovitură liberă indirectă. Acest joc servește mai mult prevederilor regulamentare, mai exact — practicii unor arbitri care conduc meciurile de juniori sau de copii —, dar l-am inclus aici deoarece obligă elevii să observe să decidă, să acționeze fără a informa verbal adversarul de propriile intenții. A nu se abuza de acest joc la copii, căci inhibiția încă nu s-a perfecționat la ei.

1.14. Joc de fotbal cu diferite sarcini: pe parcursul jocului, copiii nominalizați (poate să fie și un compartiment sau echipa întreagă), timp limitat, trebuie să efectueze sarcinile tactice

ce li se indică, iar după scurgerea acestui timp poate să joace așa cum consideră el că e mai bine.

2. Jocuri PENTRU SIMȚUL MINGII:

2.1. Pasează mingea căpitanului : elevii sînt dispuși sub formă de cerc ; în centrul acestuia se află un jucător-căpitanul. Mingea va fi pasată căpitanului, care o va transmite jucătorului din dreapta celui care i-a dat-o. Pasa greșită se va penaliza cu un punct — la acumularea a x puncte jucătorul în cauză va fi eliminat. Acest joc se va aplica doar la grupele de începători.

2.2. Tenis cu piciorul în diferite forme geometrice : se trasează atîtea triunghiuri, de suprafețe egale, cîți participanți avem (în figura 2 exemplificăm jocul la care participă patru elevi). Pentru a elimina eventualele dubii, la vîrful triunghiurilor va fi un cerc cu diametrul mingii (68—71 cm), suprafața aceasta servind ca teren neutru. Se joacă tenis cu piciorul cu următoarele reguli : repunerea mingii în joc se va face din afara propriului teren ; mingea se poate trimite în terenul oricărui adversar ; se va acorda un punct penalizare dacă : mingea nu se introduce în terenul vreunui adversar, balonul atinge de două ori propriul teren. Dacă mingea, prima oară, cade în cerc și după aceea în terenul unui jucător, atunci acesta va juca mingea doar dacă-i convine, în caz contrar, balonul va fi repus în joc de cel care a jucat-o ultima oară. Ineditul jocului constă în faptul că nimeni nu știe cînd și de unde va primi mingea, ceea ce obligă pe participanți la o permanentă stare de atenție. Recomandăm ca la joc să participe 3—6 elevi, iar la acumularea a 3—5 puncte să urmeze eliminarea. Dimensiunile triunghiurilor vor fi mai mari la seniori și mai mici la copii.

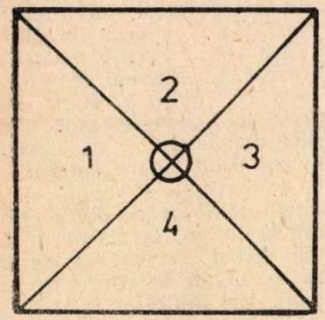


Fig. 2

2.3. Tenis cu piciorul peste poarta de fotbal (e de preferat să avem o poartă portabilă): se marchează terenul : lățimea — cît lungimea porții (7,32 m), iar lungimea va fi în funcție de numărul participanților. Se joacă tenis cu piciorul peste bară (transversala porții), cu regulile cunoscute, sau se pot introduce reguli noi ca : prima atingere a mingii să se facă doar cu anumit picior ; mingea nu are voie să atingă solul etc.

2.4. Suveicile : se vor folosi toate formele de suveici ca formație de pornire. Se vor executa : preluare+conducere + pasă; conducere+pasă ; pasă directă (fără preluare), toate acestea cu un anumit picior sau cu ambele, cu sau fără mișcări înșelătoare (fente), în prezența sau lipsa obstacolelor.

2.5. Mingea la țintă : pe teren se vor trasa mai multe cercuri concentrice, cel din interior avînd valoarea maximă. La cca. 15—30 m de la mijlocul cercului se trasează o linie în spatele căreia se află elevii încolonați. Fiecare dintre ei va beneficia de 3—10 încercări. La epuizarea încercărilor se totalizează punctele și se stabilește clasamentul. Distanța de la linie și pînă la cercuri și razele acestora vor fi direct proporționale cu vîrsta/valoarea participanților. Între cercuri și linie se pot interpune obstacole (jaloane, portițe, om-machetă etc.) cu scopul îngreuierii jocului.

2.6. Obligata : portarul se află în poartă, iar jucătorii de cîmp — în spatele unei linii, care se află la 11—25 m de linia porții. În ordinea prestabilită se va șuta la poartă (ordinea poate să aibă următcarele criterii : valoarea participanților, înălțimea, ordinea ieșirii din concursul precedent etc.). În caz că un jucător a marcat, următorul concurent este obligat (de unde și denumirea jocului) să înscrie și el, în caz contrar este eliminat din joc. Se joacă pînă se stabilește învingătorul din ultimii doi rămași în concurs. La copii, șutul în stîlpii porții sau transversală se poate repeta, la celelalte grupe de pregătire — nu. Începînd cu junicrii, și îndeosebi cînd se joacă de la 11 m, neexpedierea mingii pe spațiul porții trebuie să ducă la eliminarea autcmată a executantului. În lipsa portarului se poate stabili o zonă din suprafața porții unde trebuie să se șuteze ; această modificare se pretează foarte bine acolo unde avem zid de tragere prevăzut cu dreptunghiuri (careuri) numerotate.

2.7. Cap-bară : se formează două echipe, egale ca număr, compuse din 2—6 elevi. O echipă se va dispune în poartă ,cealaltă va fi la 11—20 m de linia porții. Echipa din poartă este cea

a apărătorilor, iar cealaltă — cea a șuteurilor, atacanților. Primul jucător din echipa șuteurilor trage la poartă (se exclud, totuși, șuturile-bombă), iar apărătorii se opun marcării golului, dar fără a se folosi de mîini ; dacă s-a marcat, se va acorda un punct, iar dacă apărătorii au evitat înscrierea golului, atunci ambele echipe, prin toți componenții lor, intră în joc și se joacă pînă cînd se marchează sau pînă cînd apărătorii reușesc să respingă mingea în afara suprafeței de joc (care, de obicei, este suprafața de pedeapsă); în faza a II-a a jocului, un jucător prealabil desemnat poate îndeplini funcția de portar. În caz că un jucător al echipei în apărare, dar care nu a fost desemnat cu funcția de portar în faza a II-a a jocului, joacă mingea cu mîna, se recurge la executarea unei lovituri de pedeapsă, de astă dată portarul va fi cel care a comis greșeala. Va șuta la poartă fiecare atacant, după care echipele își schimbă rolurile, iar în final se stabilește echipa învingătoare, pe baza punctelor acumulate.

2.8. Pitușca : elevii, în număr de 3—10, se dispun în coloană în afara spațiului de joc. Primul jucător șutează mingea în zidul (de tragere) din fața lui, forța și direcția șutului rămînînd la latitudinea executantului. Cel din spatele executantului are obligația de a șuta și el în zid, dar fără a prelua mingea (deci dintr-o bucată) și fără ca mingea să fi părăsit suprafața de joc. Nerespectarea acestor reguli se penalizează cu un punct. La acumularea a 3—5 puncte urmează eliminarea din joc.

Se poate juca și următoarea variantă : fiecare jucător va șuta consecutiv pînă va greși conform celor de mai sus, dar în acest caz se va impune forța șutului, sau piciorul cu care să se șuteze. Cîștigătorul va fi declarat pe baza numărului de șuturi consecutiv (se vor acorda „n" încercări). Acest joc obligă jucătorii să șuteze din orice poziție, cu cricare picior, să se urmărească mingea respinsă de adversar ori stîlpii porții (în meciul oficial).

2.9. Fotbalul cu un picior desculț : pe teren gazonat (sau pe un alt teren care nu prezintă asperități) se joacă fotbal cu amendamentul ca fiecare jucător să fie desculț la piciorul mai îndemînatic. Prin acest joc se urmărește dezvoltarea ambidextriei.

2.10. Nu cade mingea ! : se formează două echipe a 3—4 jucători, care vor juca pe un teren redus (cca. 10×10 m). Se încearcă marcarea golului într-o portiță de 1,5×1 m, cu condiția ca mingea să nu cadă (atingă solul). În caz contrar, echipa adversă va intra în posesia mingii printr-o lovitură liberă indirectă (din drop).

2.11. Joc de fotbal cu piciorul mai puțin îndemînatic : în cadrul jocului de fotbal, cu diferite teme, mai putem introduce și cîte o repriză de 5—15 minute în care se va juca doar cu piciorul mai puțin îndemînatic ; încălcarea acestei reguli se va sancționa cu lovitură liberă indirectă, iar golul marcat cu respectarea regulii de mai sus va echivala cu două puncte. După expirarea timpului stabilit se va trece la tema (sarcina) inițială. Reprizele mai largi de 15 minute obosesc și plictisesc pe copii. Varianta care se poate aplica: un timp de x minute se va folosi doar piciorul drept, după care același timp se va juca mingea doar cu piciorul stîng.

2.12. Mingea jos ! : la fel ca la jocul precedent, se vor introduce scurte reprize cu următoarea interdicție : mingea transmisă nu are voie să depășească înălțimea de 3—5 m (se excepteză degajările portarului). Încălcarea regulii se va sancționa cu o lovitură liberă, indirectă, iar golul marcat în condiții regulamentare (cele ale jocului nostru) va echivala cu două puncte. Pe măsură ce crește nivelul de pregătire, în aceeași măsură scade înălțimea admisă.

2.13. Șut direct : golul marcat nu va fi omologat dacă nu a fost urmarea unui șut direct, fără preluare. Marcarea unui gol în această condiție echivalează cu două puncte. Acest joc se pretează foarte bine la grupele de performanță, și mai puțin la cele de începători.

2.14. Din afara suprafeței de pedeapsă : golul marcat din afara suprafeței de pedeapsă echivalează cu două puncte (la seniori se poate impune ca numai în această condiție să fie valabili, iar dacă s-a reușit fără preluarea balonului, atunci vom considera trei puncte. La copii suprafața de pedeapsă trebuie să fie pe măsura posibilităților lor.

2.15. 1—2—3 puncte : în timpul jocului se aplică următorul regulament : golul marcat cu piciorul îndemînatic îl vom considera un punct ; golul înscris cu piciorul mai puțin îndemînatic va echivala cu două puncte ; marcarea golului cu capul se va considera trei puncte. La acest joc (și nu numai aici), penalty-ul se poate executa și sub forma următoare : jucătorii echipei care beneficiază de lovitura de pedeapsă se dispun în suprafața de pedeapsă, iar mingea va fi repusă în joc

de la colțul terenului (corner) printr-o centrare, după care mingea se va juca doar cu capul încercînd să se marce în poarta goală (echipa adversă poate sau nu să se opună, în funcție de nivelul de pregătire al participanților). În acest caz, golul marcat se va tripla. Modul de executare a penalty-ului rămîne la latitudinea echipei beneficiare.

2.16. Gol doar cu capul : se joacă pe teren redus. Echipa în atac este superioară **numeric față de cea în apărare.** Se joacă fotbal de tip „victoria" în care atacanții au voie să marce doar cu capul. Echipa în apărare poate să respingă mingea și cu picioarele, dar dacă intrarea în posesia mingii se datorește unui duel aerian, atunci apărătorii vor fi răsplătiți cu un punct; portarul va acționa doar pe linia porții. Se joacă 5—10 minute, după care se inversează rolurile și se stabilește scorul final. Antrenorul trebuie să aibă în vedere înălțimea, sau detenta jucătorilor ambelor echipe.

2.17. Joc cu diferite mingi : în cadrul aceleiași lecții de fotbal se vor folosi mai multe mingi, fiecare avînd ceva deosebit față de precedenta : dimensiunea, presiunea, natura și calitatea materialului, greutatea.

2.18. Cap-cercuri : doi jucători stau față-n față : între ei desenăm mai multe cercuri de dimensiuni diferite : cercul cu raza cea mai mică va avea valoarea cea mai mare. Unul dintre jucători are o minge, pe care o aruncă cu mîna colegului său și în același timp indică cercul în care s-o trimită cu capul. În caz de reușită, se vor acorda atîtea puncte cît valorează cercul respectiv. Numărul încercărilor depinde de numărul cercurilor. Cel care aruncă mingea va solicita, fără o ordine prestabilită, să se transmită balonul în toate cercurile. După epuizarea încercărilor se inversează rolurile, iar în final se stabilește cîștigătorul. Cei care trimite mingea spre/în cercuri poate sta și cu spatele (este mai recomandabil astfel la seniori) și se va întoarce după ce s-a aruncat mingea (și în același timp s-a indicat cercul). La seniori se vor folosi mai multe cercuri și cu diametre mai mici, pe cînd la copii se vor desena cercuri mai puține și cu circumferințe mai mari.

2.19. Atinge mingea! : jucătorii sînt dispuși **sub formă de cerc,** iar unul dintre ei se află în centrul acestuia. Elevii care formează cercul vor pasa mingea între ei, iar cel din interiorul cercului va încerca să intercepteze balonul ; dacă reușește, el va fi înlocuit cu cel care a greșit pasa. Se va accepta sau nu preluarea mingii însă se va interzice transmiterea mingii la colegul cel mai apropiat. Recomandăm acest joc doar pînă la vîrsta junioratului, și cu scop de încălzire.

2.20. Poarta-n cerc: joacă două echipe, **egale numeric ; una este** formată din apărători, care se dispune în interiorul cercului în mijlocul căruia se instalează o portiță, cealaltă **echipă** este formată din atacanți și este dispusă în exteriorul cercului. Atacanții au o minge (se poate chiar și trei) și prin pase succesive încercă introducerea mingilor) în portiță, ceea ce echivalează cu un punct. Balonul se poate introduce în poartă din orice direcție, dar fără ca atacanții să pătrundă în cerc. Se interzice ca apărătorii să stea în poartă sau să nu încerce interceptarea mingii (eventual în jurul portiței se va trasa un cerculeț, în care apărătorii nu au voie să pătrundă. Situația aceasta am compara-o cu apărarea în semicerc de la handbal). Cercul va avea diametrul **în funcție de** numărul participanților. După scurgerea a 5—7 minute, rolurile se inversează.

2.21. Popice : elevii se dispun în două cercuri cu raze diferite. În interiorul cercului mic se află apărătorii, cu fața spre exterior ; în afara cercului mare se dispun înaintașii cu fața spre interior, fiecare dintre ei avînd cîte o minge. În cercul mic se fixează cîteva popice (jaloanele) ; fiecare reușită eprin șuturi repetate să doboare (atingă) popicele (jaloanele) ; fiecare reușită echivalează cu cîte un punct. După un număr de încercări se schimbă rolurile, iar în final se stabilește echipa învingătoare. Recomandăm acest joc doar grupelor de începători și avansați.

2.22. Două mingi : două echipe se dispun **de o parte și de cealaltă** a terenului de joc (de volei, tenis, sau suprafața de pedeapsă), între ele se află o plasă sau o bară. Fiecare **echipă** are o minge. La semnal, ambele echipe pun mingea în joc și se joacă tenis cu piciorul. Se acordă un punct cînd :

— mingea se oprește în plasă (sau trece sub bară);

— mingea este trimisă în afara terenului **adversarului ;**

— mingea cade de două ori în propriul teren;;

— ambele mingi se află într-un teren (acest punct al regulamentului obligă participanții la reacții rapide).

După consemnarea unui punct, cu o minge, se va juca cealaltă minge fără să se întrerupă jocul. Evident, la acest joc un rol important revin atenției, capacității de a decide rapid, capacității de organizare a jocului, fapt

pentru care nu recomandăm practicarea lui de către copii.

2.23. Urmărește-mă!: doi jucători sînt dispuși unul în spatele celuilalt, la 2—5 m. Cel din spate are o minge, la picior, iar cel fără balon se deplasează schimbînd direcția și tempo-ul alergării. Următorul are obligația să imite mișcările urmăritului; nereușita se sancționează cu un punct. După parcurgerea distanței sau scurgerea timpului (cîteva zeci de secunde) rolurile se inversează și în final se va stabili învingătorul.

2.24. Evită lovitura! trei echipe (A, B, C), formate din număr egal de jucători, se dispun ca în figura 3; echipele A și C au cîte o minge. Pasîndu-și reciproc mingile, jucătorii echipelor A și C încearcă să nimerească pe componenții echipei B, ceea ce echivalează cu un punct. După trecerea a 30—90 de secunde se schimbă rolurile, iar după ce toate echipele au fost în zona de mijloc a terenului se totalizează punctele pentru fiecare echipă în parte și în final se stabilește clasamentul.

2.25. Lupta mingilor: echipele se dispun de o parte și de cealaltă a terenului (de tenis, volei), fiecare echipă dispunînd de 3—5 mingi. Scopul jocului este ca la un moment dat toate mingile să se afle în terenul adversarului (ceea ce se reușește rareori, fapt pentru care se cere ca doar un număr de mingi să fie în terenul adversarului; în acest caz se va acorda un punct, dar se va scădea un punct dacă mingea nu este trimisă peste plasă și/sau în terenul advers. Obținerea unui punct va fi cu atît mai dificilă, cu cît introducem mai multe mingi, mărim dimensiunile terenului sau reducem numărul participanților.

3. JOCURI CU ȘI ÎN PREZENȚA MINGII PENTRU DEZVOLTAREA VITEZEI

3.1. Stafete cu mingea: există multiple variante dintre care prezentăm următoarele: colectivul este așezat în coloană; numărul acestora este în funcție de numărul participanților și a mingilor. La semnal, care va fi cît mai variat, precum și pozițiile de plecare; se pornește în cursă și se va executa:

— la dus — conducerea mingii cu ristul interior; la întoarcere — conducerea mingii cu ristul exterior;

— la dus — conducerea mingii cu piciorul preferat; la întoarcere — cu celălalt picior (eventual cu o mînă).

— la dus — conducerea mingii cu fente duble și/sau multiple; la întoarcere: conducerea mingii cu sau fără

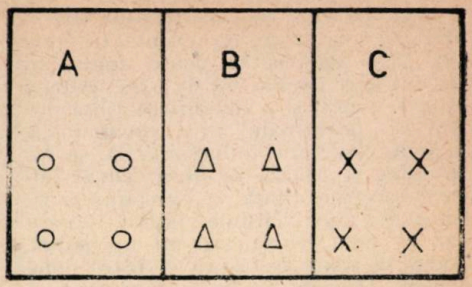


Fig. 3

fente simple (ordinea se poate inversa);

— la dus — conducerea mingii printre jaloane (obstacole); la întoarcere — conducerea balonului în lipsa acestora;

— la dus — conducerea mingii cu piciorul drept; la întoarcere — conducerea mingii cu mîna stîngă (și invers).

— Se va avea în vedere că la începători și avansați dezvoltarea vitezei (în aceste condiții) este în detrimentul tehnicii, fapt pentru care propunem ca prima oară să se perfecționeze elementele tehnice și doar după aceea să se treacă la aplicarea lor în diferite regimuri. Se poate lucra și separat și doar cînd s-a ajuns la un nivel corespunzător să se îmbine această calitate cu factorul tehnic. Distanțele și numărul repetărilor vor fi în funcție de caracteristicile colectivului. Se vor alcătui trasee cît mai asemănătoare cu cele observate în jocul oficial (modelarea lecției de fotbal).

3.2. Alege: două echipe, formate din număr egal de jucători, stau față-n față la cca 15—30 m. O echipă va avea cîte o minge pentru fiecare jucător. Jucătorii fără minge vor avea în spatele lor cîte o portiță. La semnal, fotbaliștii cu mingile la picior vor înainta spre porțile echipei adverse, în timp ce ceilalți jucători se retrag; la un alt semnal, cei cu mingile vor avea de ales între următoarele variante: fie că aleargă fără minge ca să prindă (atingă) adversarii direcți, dar nu înainte de a depăși porțile, fie că vor încerca să marce printr-un șut direct, ori prin depășirea opozantului, care se împotrivește. Se acordă un punct dacă se reușește prinderea adversarului, ori dacă s-a marcat. După un număr de încercări se inversează rolurile și se stabilește scorul final fie pe perechi, fie pe echipe. Al doilea semnal se va da cînd echipele sînt suficient de apropiate una de cealaltă, pentru a se desfășura un concurs cu handicap.

3.3. A apărut!: un jucător (A) stă cu mingea la picior, cu spatele la

poartă, pe cînd un alt jucător (B) se află pe linia porții, cu o țintă în mînă (în lipsa acesteia se poate folosi un tricou) și se deplasează de voie. Atunci cînd s-a oprit și a imobilizat ținta dorită va da semnalul prin vocabula „a apărut", la care fotbalistul A se va întoarce și șutează în țintă. După fiecare încercare, ținta se va schimba pe lungimea și pe înălțimea porții. Fiecare șut în țintă echivalează cu un punct. Jocul se poate desfășura și între două echipe. Distanța de la care se șutează și dimensiunile țintei sînt în funcție de particularitățile participanților.

3.4. **Fotbal „total"** : se joacă fotbal în sală sau pe un teren împrejmuit. Nu se vor acorda out, corner, ofsaid, out de poartă, iar după marcarea unui gol — dacă mingea revine în teren — se poate continua jocul de către oricare jucător (echipă). La copii îndeosebi, pentru a se evita accidentările se va introduce următoarea restricție : jucătorul care conduce mingea de-a lungul peretului (zidului, plasei împrejmuitoare) nu va fi atacat, dar acesta are obligația să îndepărteze cît mai repede mingea din acea zonă.

3.5. **Fără pe număr** : fiecare jucător va avea un număr (de preferat ca să fie vizibil, pe tricou); fotbalistul cu numărul 1 are mingea. La semnal, fiecare jucător se deplasează de voie, dar numai în suprafața de joc care prealabil s-a trasat (suprafața de pedeapsă, o jumătate de teren). La al doilea semnal, mingea se va transmite jucătorului cu nr. 2, iar la următorul semnal la cel cu numărul 3, ș.a.m.d. Cînd balonul a ajuns la ultimul participant, acesta o va transmite celui cu numărul 1 și astfel se continuă jocul pînă la expirarea timpului. Se va acorda un punct de penalizare dacă :

— mingea nu se transmite imediat jucătorului cu numărul următor ;

— mingea atinge în drumul ei alt jucător decît pe cel căreia i-a fost adresată ;

— jucătorii nu se află în mișcare (deplasre în tempo de 2/4).

La acumularea a 3—5 puncte urmează eliminarea. Suprafața de joc va fi direct proporțională cu numărul participanților și cu nivelul lor de pregătire. **Propunem** acest joc doar începătorilor și avansaților.

3.6. **3 secunde** : în timpul jocului fiecare jucător are obligația de a nu se deplasa în tempo de $^1/_4$ mai mult de 3 secunde. Cel care încalcă această regulă va fi sancționat (antrenorul va decide ce și cum), iar echipa adversă va beneficia de o lovitură liberă indirectă. Dacă acest joc îl extindem pe o durată mai mare, atunci acționăm și asupra rezistenței, precum și asupra calităților motrice în diferite regimuri.

3.7. **Joc eliminator** : sportivii sînt împărțiți în mai multe echipe. La început va juca echipa numărul 1, cu numărul 2. La marcarea primului gol, echipa care nu a înscris va părăsi terenul, locul ei fiind luat de cea cu numărul 3. Echipa care va marca primul gol va rămîne în continuare pe teren pentru a juca cu formația cu numărul 4. Va fi declarată cîștigătoare formația care a jucat mai multe meciuri. Dacă după scurgerea a 3—5 minute nici o echipă nu a marcat gol, se va recurge la lovituri de pedeapsă, sau va fi declarată cîștigătoare (calificată) echipa care are cel mai tînăr jucător, ori cel mai scund component și totdeauna echipa inferioară numeric (dacă avem această situație). Pînă le vine rîndul, echipele care nu joacă vor executa diferite sarcini pe marginea terenului. Acest joc îl putem aplica îndeosebi acolo unde nu avem suprafață de pregătire corespunzătoare.

4. JOCURI FĂRĂ MINGE PENTRU DEZVOLTAREA VITEZEI, LUĂRII DECIZIEI RAPIDE

4.1. **Comanda inversă** : executanților li se adresează diferite comenzi, iar ei trebuie să execute tocmai inversul acestora, de exemplu : la comanda : „alergați înainte", elevii vor alerga înapoi, sau la comanda „alergare la dreapta" se va alerga la stînga. Recomandăm acest joc doar pînă la vîrsta junioratului ; la grupele de avansați se vor folosi comenzi duble și multiple.

4.2. **Adunarea în bucățele** : elevii se vor deplasa în tempo de $^1/_4$, de voie. La un moment dat, antrenorul va da următoarea comandă : „în bucățele, în bucățele... cîte...!" (se va indica numărul). Elevii se vor aduna în grupuri (bucățele) care sînt formate din atîția participanți cît s-a indicat. Cei care rămîn în afara grupurilor vor fi penalizați cu cîte un punct, iar la acumularea a 3—5 puncte urmează eliminarea. Cifrele indicate vor fi în funcție de numărul participanților, căutînd ca de fiecare dată cel puțin un elev să rămînă în afara grupurilor. Recomandăm acest joc doar copiilor pînă la 11—12 ani.

4.3. **Comanda culorilor** : jocul constă în stabilirea codurilor: diferitelor sarcini le corespund diferite culori, de exemplu : roșu=alergare în tempo de $^1/_4$; albastru oprire în sprijin ghemuit (simularea deposedării prin alunecare) etc. ; la fel și cu mingea. Cine greșește

obține un punct penalizare, iar la acumularea a 3—5 puncte, cel în cauză va fi eliminat. Culorile se pot înlocui cu cifre sau număr de semnale de fluier. Jocul, sub forma aceasta, se adresează în exclusivitate copiilor.

4.4. Cursa pe numere (I): colectivul de sportivi se dispune pe două coloane (eventual pe mai multe, în funcție de numărul participanților), fiecare având un număr, iar în cadrul șirurilor elevii care poartă același număr sînt așezați pe aceeași linie. În fața colcanelor la 15—40 m, se trasează o linie. La semnal (comandă), care constă în indicarea unui număr, cei care poartă acel număr vor alerga pînă la linia din față și înapoi; cel care va ajunge primul va cîștiga un punct pentru coloana sa.

4.5. Cursa pe numere (II): elevii sînt dispuși în linie; la fel ca la jocul precedent, concurenții vor purta cîte un număr, dar doi inși cu același număr nu vor sta unul lîngă celălalt; de aici rezultă că un număr revine mai multor elevi. În fața lor, la 15—40 m, se trasează o linie. La comandă, care constă în pronunțarea unui număr, purtătorii lor vor alerga pînă la linia din fața lor și înapoi. Cel care va ajunge ultimul va fi eliminat (se va exclude din joc și acel concurent care pornește în cursă fără să i se fi indicat numărul). Jocul continuă pînă cînd din fiecare număr rămîne doar cîte un reprezentant, aceștia disputîndu-și finala (plecarea pentru ei se dă pentru toți deodată prin comanda: Start!). Pozițiile de plecare, precum și modalitățile de deplasare să fie cît mai variate. Ultimele două jocuri le recomandăm doar pînă la vîrsta de 13—14 ani (sub formele menționate se pot folosi și mingi).

4.6. Ștafeta în raze de cerc: se formează mai multe grupuri cu număr egal de jucători, care se dispun sub formă de spiță de roată, fiecare spiță reprezentînd cîte o grupă. La semnal, jucătorii din afara cercului pornesc în alergare pe circumferința acestuia. Cînd cel care a alergat a ajuns în dreptul echipei sale predă ștafeta colegului următor, el plasîndu-se la extrema dinăuntru a echipei sale. Va cîștiga grupa al cărei ultim concurent va sosi primul la echipa sa. Pentru a mări distanțele de alergare se va mări spațiul dintre membrii aceleiași coloane. Dacă jocul se repetă, atunci alergarea trebuie să se facă în sens opus.

4.7. Culesul cartofilor: echipele se dispun în coloană, în spatele unei linii, linia de plecare. La semnal, primul concurent din fiecare coloană va alerga o distanță de 10—20 m; la capătul cursei se vor ridica mai multe cuburi de lemn (pietricele, mingi de oină etc.) pe care le vor duce următorului sportiv din colcana sa, acesta avînd obligația să le transporte înapoi, după care se întoarce pentru a preda ștafeta. Următorii sportivi vor proceda ca primii doi concurenți. Cîștigă grupa care termină prima. Sub acest titlu și sub această formă există un test de selecție recomandat de către C.N.E.F.S.

4.8. Crabii și creveții: două echipe, egale numeric, stau față-n față la o distanță de 1,5—2 m. În spatele fiecărei echipe, la cca 20 m, se trasează cîte o linie, de unde începe „casa" fiecărei grupe. O echipă va fi numită „crabii", iar cealaltă „creveții". La comandă, care constă în pronunțarea numelui unei echipe, cei în cauză pornesc la „vînătoare", în timp ce cealaltă echipă încearcă să se retragă în propria „casă". Cei prinși vor trece la echipa care i-a capturat (automat vor trece la cealaltă echipă și aceia care reacționează invers comenzii). Va cîștiga echipa care, la scurgerea timpului stabilit, are mai mulți adversari capturați. Jocul se practică doar cu copiii de pînă la 11—12 ani.

4.9. Pisica și șoarecii: dintre elevi unul va fi „pisica, iar ceilalți vor fi „șoarecii), „Pisica" încearcă să prindă un „șoarece; cei prinși vor deveni și ei „pisici", astfel că numărul urmăritorilor crește, în timp ce „viața" celor urmăriți va fi din ce în ce mai grea. Se poate juca și sub varianta: „pisicile" se prind de mîini și astfel vînează „șoarecii". Ultimul prins, în jocul următor va deveni „pisică". Dimensiunile terenului pe care se joacă va fi în funcție de numărul participanților. Se practică doar cu copiii sub 14 ani.

5. JOCURI PENTRU DEZVOLTAREA FORȚEI

5.1. Lupta cocoșilor: combatanții, doi cîte doi stau față-n față. Lupta începe la semnalul antrenorului. Scopul jocului este doborîrea adversarului prin împingeri piept în piept, în timpul săriturilor consecutive pe un anumit picior, sau pe ambele. Combatanții vor fi de aceiași înălțime, detentă sau greutate. La copii se va solicita să se accepte lupta adevărată: piept în piept și nu umăr la piept. Pentru portari se adaptează jocul: împingerea se va face în palme, brațele fiind înainte în timpul săriturilor.

5.2. Lupta broscuțelor: cîte doi elevi stau față-n față ghemuiți. Prin împin-

geri repetate în palmele adversarului se încearcă dezechilibrarea lui, ceea ce duce la obținerea unui punct. Se poate **evita împingerea** prin :

— sărituri succesive în orice direcție și sens ;

— ducerea brațelor în sus sau lateral (în acest caz rivalul este înșelat și va împinge în pieptul adversarului său sau se va dezechilibra și va cădea înainte.

În ambele cazuri, cel care comite aceste **greșeli va fi penalizat** cu un punct). Se joacă un timp dat (cîteva zeci de secunde), sau pînă la obținerea unui avantaj de 2—4 puncte. În caz că se repetă jocul, se va acorda timpul necesar **revenirii**.

5.3. Lupte libere din picioare : doi cîte doi, față-n față, cu mîna dreaptă la ceafa adversarului și cu mîna stîngă pe brațul **drept al adversarului**. Prin trageri și împingeri repetate se încearcă dezechilibrarea rivalului și chiar doborîrea lui (dacă solul permite acest fapt, pentru a se evita accidentările). În timpul luptei mîinile pot apuca orice parte a corpului; se acceptă și punerea piedicilor Se joacă pe puncte (3—5) sau **un timp limitat** (10—60 de secunde). Fiind obositor, la copii se vor adopta reprize scurte și pauze mari. În momentul cînd datorită forțelor egale **sau datorită unor** poziții deosebite se ajunge la efort static (izometric), după 6—10 secunde perechile se despart, **pentru ca imediat** să reînceapă lupta. Jocul se va practica doar după o prelungită încălzire a tuturor grupelor musculare.

5.4. Lupta în suprafață : se trasează o **suprafață (un cerc, pătrat)** în care se găsesc **concurenții**. Prin trageri, împingeri unu contra unu (eventual, se stabilesc perechile) se va căuta scoaterea adversarului din suprafața de joc. Cel care va păși afară (este suficient **să atingă linia) va fi eliminat**. Dintre jucătorii rămași în concurs se vor forma noi perechi; jocul continuă pînă cînd se va desemna cîștigătorul. Dimensiunile suprafeței de joc vor fi în funcție de numărul și vîrsta/nivelul de pregătire **al participanților**. Se va încerca formarea perechilor cu aceeași forță sau greutate (ca la lupte). Se mai poate lupta : cu sprijin doar pe un anumit picior, echipă contra echipă.

5.5. Mingea la poartă : într-o suprafață delimitată (10×10, 15×15 m) două echipe au cîte o poartă, care va fi un cerc cu rază de cca. 50 cm. Se va juca **rugby, cu reguli** simplificate (se exclude ofsaidul rugbystic și sancționarea" en avant"-ului), iar ca minge se poate **folosi mingea** medicinală de 1—5 kg. Dacă se dispune de sală de sport și podeaua este acoperită cu saltele (sau celor de gimnastică), deplasarea se va face pe genunchi. La dimensiunile specificate, o echipă se va compune din 3—5 sportivi.

5.6. Lupta într-un picior : cîte doi elevi se află în interiorul unui cerc. La semnal, fiecare încearcă, prin sărituri pe un picior, să-l dezechilibreze sau să-l scoată din cerc pe adversarul său ; această realizare se poate obține prin împingeri în umăr și/sau mișcări de agățare cu piciorul liber.

6. JOCURI PENTRU DEZVOLTAREA FORȚEI+VITEZEI

6.1. Transportul partenerului : elevii, cîte doi, de aceeași, greutate, stau în spatele liniei de plecare. La semnal, se va porni în cursă transportîndu-se partenerul în cîrcă (în brațe) pînă la linia de sosire, care se află la cca. 10—30 m., unde se inversează rolurile și concurenții se întorc. Va cîștiga cuplul care va ajunge primul la locul de plecare. Cel care transportă se numește „cal", iar cel transportat — „călărăț". Pornind de la acest joc putem utiliza diferite variante, ajungînd în final la fotbal-călare.

6.2. Lupta călare : colectivul se împarte **în două echipe**, egale numeric. În cadrul unei echipe unii vor fi „caii", iar alții vor purta denumirea de „călăreți". La semnal, începe lupta, care constă în doborîrea „călăreților" din echipa adversă, ceea ce duce la eliminarea din joc a cuplului respectiv. Rămîne la latitudinea antrenorului dacă **acceptă sau nu ca** mai multe cupluri dintr-o echipă să lupte împotriva unui singur cuplu din echipa adversă. Acest joc **nu-l** propunem la grupele de copii și acolo unde căderea „călărețului" ar putea să-i pericliteze sănătatea din cauza terenului.

6.3. Lovește de la genunchi în jos!: combatanții, doi cîte doi, stau față-n față în poziție de semigenuflexiune. La semnal, prin sărituri succesive, se va încerca să se lovească cu palma gamba **adversarului, ceea** ce va duce la obținerea unui punct. Se joacă 3—8 puncte, **sau 20—60 de secunde**. La copii picioarele **nu se vor tîrși**, ci se va sări consecutiv, atît pentru a finaliza atacul, cît și pentru a evita punctarea de către **adversar**.

6.4. Evită ! colectivul se împarte în grupuri de **cîte doi elevi**, care stau față-n față, prinzîndu-se la nivelul articulației pumnului. Prin sărituri succesive se va încerca atingerea (călcarea), cu talpa, laba piciorului adver-

un punct. Se joacă 5—8 puncte (se poate practica, de asemenea, în apnee).

6.5. Rugby cu reguli simplificate: (vezi și punctul 5.5) pe un teren corespunzător vîrstei și în funcție de numărul participanților; se joacă rugby cu reguli simplificate. La acest joc se pot stabili următoarele reguli:

— finalizarea cu piciorul = 2 puncte;

— finalizarea prin aruncarea mingii cu mîini = 1 punct;

— dacă finalizarea (conform celor de mai sus) se reușește fără ca marcatorul să fi fost atacat (=placat), numărul punctelor se va dubla;

— repunerea mingii în joc în urma unor greșeli și incorectitudini (placarea jucătorului fără minge, punerea piedicii, a „cravatei", corner, out etc.) să se facă prin grămadă. Purtătorul balonului, în momentul în care este atacat de mai mulți adversari, să elibereze (paseze) cît mai repede mingea, aceasta în ideea de a evita accidentarea acestuia. Nu recomandăm acest joc pe teren tare, zgrumțuros, dar oricînd pe zăpadă. Utilizarea mingii de rugby, prin devierile, traiectoriile neprevăzute pe care le ia, duce la dezvoltarea vitezei de reacție.

I. E. ILEA, P. MOCUȚA, I. IOANITIȚESCU: Exercices et jeux préparatoires au football, destinés aux groupes de débutants, d'avancés et de performance

En partant du fait que les différents jeux et les exercices exécutés sous forme de compétition permettent de réaliser la plupart des thèmes de la leçon d'entraînement au football, les auteurs présentent une sélection de ce genre d' exemples. Il s'agit de jeux tactiques, de jeux pour développer le sens du ballon, de jeux avec ou sans ballon pour développer la vitesse ou pour développer la force, ainsi que de jeux combinés pour développer simultanément la force et la vitesse.

Les exercices et les jeux présentés représentent un guide de valeur servant à créer une gamme aussi large que possible de ce genre d'exercices et de jeux; dans cette activité, le rôle principal et déterminant revient au professeur entraîneur à tous les niveaux d'entraînement au football.

I. E. ILEA, P. MOCUȚA, I. IOANITIȚESCU: Exercices and Games for the Football Training of the Teams of Beginners, Advanced and Performance Players

Starting from the consideration that most of the themes in the football lesson can be achieved by different games and competition-like exercices, the authors put forward a few such examples. They present tactic-purpose games, games to develop the ball feel, as well as games with and in the presence of the ball to develop the players' speed or strength, as well as combined games to simultaneously develop strength-speed.

The exercises and games put forth are a precious guide to the devising of a wider range of such exercises and games, with the coach playing the leading part at all levels of football training.

ATACUL SISTEMULUI DE APĂRARE PE ZONĂ 3+2+1 LA HANDBAL

Prof. GAVRIL CSÜDOR
C. S. Ş. Dinamo — Braşov

Fără a nega avantajele sistemului de apărare 3+2+1 dorim să reliefăm faptul că, deşi există tendinţa de generalizare ale acestui sistem, folosirea lui nu este totdeauna justificată. Analizînd echipele care utilizează acest sistem de apărare am constatat că multe dintre ele nu dispun de jucătorii necesari pentru folosirea unui astfel de sistem, şi totuşi încearcă să-l adopte. Probabil că mulţi antrenori — prin aplicarea acestui sistem de apărare — încearcă să demonstreze că se află la „modă" şi deci sînt în pas cu noutăţile. Fără să ne plasăm pe o poziţie conservatoare, amintim totuşi că de la apariţia acestui sistem de apărare a trecut aproximativ un deceniu şi jumătate şi că de atunci şi pînă în zilele noastre au fost descoperite acţiuni tactice care să „bată" acest sistem.

Din punct de vedere tactic trebuie găsite acţiunile care să-i facă pe apărătorii intermediari să se retragă pe semicerc. Acest fapt este realizabil, în primul rînd, prin atacul cu doi pivoţi. Dacă echipa nu dispune de jucători valoroşi pentru postul de pivot, retragerea apărătorilor intermediari pe semicerc se poate provoca fie prin circulaţia rapidă a jucătorilor de semicerc, fie prin pătrunderea temporară a unui jucător din linia de 9 m pe semicerc. Concluzionăm deci că prin manevrele tactice prezentate apărarea trebuie să-şi schimbe sistemul, în caz contrar jucătorii demarcaţi pe semicerc putînd ajunge în poziţii bune de finalizare.

În cele ce urmează prezentăm cîteva manevre tactice prin care nu vom provoca schimbarea sistemului de apărare 3+2+1; mai mult, trebuie să dăm impresia că apărarea face bine că utilizează acest sistem. Pentru realizarea acestui scop vom ataca la început cu un pivot, adică cu un sistem de atac convenabil sistemului de apărare 3+2+1, după care, urmează schimbarea rapidă a sistemului de atac prin pătrunderea unui jucător de 9 m pe semicerc.

Pentru exemplificare prezentăm combinaţia tactică cunoscută sub numele de „pistonul cotit" sau „plecarea interului". În momentul cînd mingea ajunge la interul dreapta (care este bine să fie stîngaci), acesta pasează la centrul care pătrunde spre partea dreaptă a atacului, după care interul pătrunde spre semicerc pe culoarul dintre apărătorul intermediar dreapta şi apărătorul central, devenind al doilea pivot (Fig. 1). Observăm deci că prin această

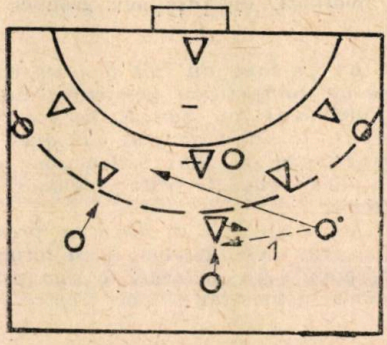


Fig. 1

Legenda:

- ▽ jucătorul apărător
- ○ jucătorul atacant
- → direcţia de deplasare a jucătorului
- - - → direcţia mingii
- ⟹ aruncarea la poartă
- ·○ jucătorul cu mingea

manevră se realizează trecerea rapidă dintr-un sistem de atac cu un pivot, la un sistem de atac cu doi pivoţi, fără ca sistemul de apărare 3+2+1 să poată trece într-un alt sistem.

Centrul, devenind posesor al mingii, va acţiona în funcţie de reacţia apărării la „manevra de bază" (plecarea interului) a combinaţiei. El are următoarele alternative de acţionare:

A — să paseze la interul stînga care pătrunde spre locul în care încearcă să se demarce interul dreapta plecat la semicerc;

B — să încerce depășirea adversarului direct beneficiind de spațiul necesar ;

„C — să paseze la extrema dreaptă care pătrunde spre culoarul 1 din dreapta sau spre marginea terenului.

În cazul alternativei „A" (Fig. 2)

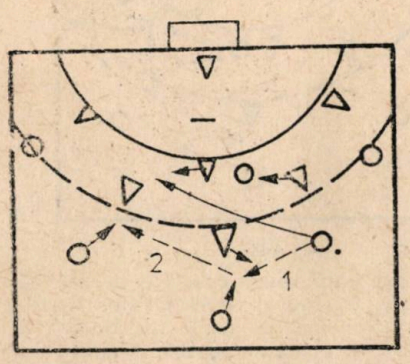


Fig. 2

centrul reușește să-și atragă adversarul direct, sesizînd că apărătorul intermediar stînga întîrzie să ocupe prim-plan față de pivot, în timp ce apărătorul central preia interul dreapta pătruns pe semicerc.

În cazul alternativei „B" (Fig. 3), centrul sesizează acțiunea apărătorului intermediar stînga care se deplasează din timp pentru preluarea pivotului, crezînd că centrul va pasa interului stînga. În acest caz, centrul își depășește adversarul direct și atacă cu scop de finalizare în direcția spațiului rămas liber în urma deplasării apărătorului intermediar stînga.

Alternativa „C" (Fig. 4) apare în cazul cînd apărătorul intermediar stînga acționează ca în alternativa precedentă și cînd apărătorul direct al centrului reușește să revină. În acest caz, extrema dreaptă va beneficia de un spațiu foarte mare de pătrundere în zona apărătorului lateral stînga. Extrema dreaptă pătrunde pe culoarul I dreapta sau spre marginea terenului, în funcție de acțiunea adversarului direct.

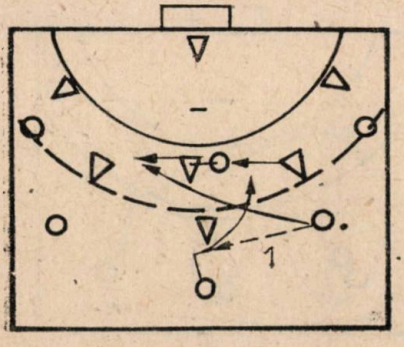


Fig. 3

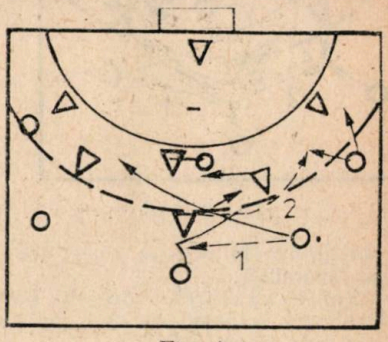


Fig. 4

Continuarea alternativei „A", în care mingea ajunge la interul stînga, se realizează în următoarele variante (Fig. 5):

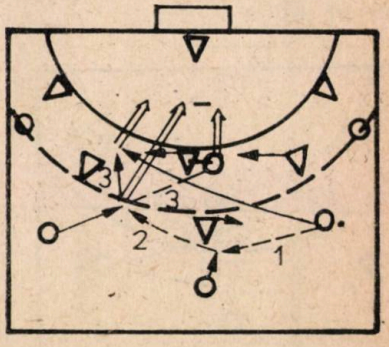


Fig. 5

— interul stînga aruncă la poartă, dacă are o poziție favorabilă ;

— angajează interul dreapta ajuns pivot ocazional, în cazul că acesta obține prim-plan față de apărătorul central și, bineînțeles, are o poziție bună pentru finalizare ;

— dacă interul dreapta (pivotul ocazional) este preluat de apărătorul central, pivotul rămîne cu prim-plan față de apărătorul intermediar stînga și, după ce este angajat, finalizează acțiunea.

În situația că „zburătorul" se deplasează pentru dublaj în zona de finalizre, cu varintele prezentate mai înainte, interul stînga nu va acționa ca mai înainte, ci va pasa centrului care pătrunde spre culoarul 1 dreapta (Fig. 6) **avînd următoarele** variante de acționare :

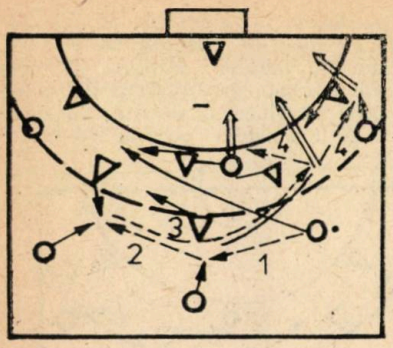


Fig. 6

— să arunce la poartă, dacă are o poziție favorabilă;

— să angajeze extrema dreaptă pentru finalizare în cazul că este atacat de apărătorul lateral stînga;

— să angajeze pivotul în situația că revine să atace apărătorul intermediar stînga.

Continuarea alternativei „B" (Fig. 7), în care centrul reușește să-și depășească adversarul direct, se face în următoarele variante :

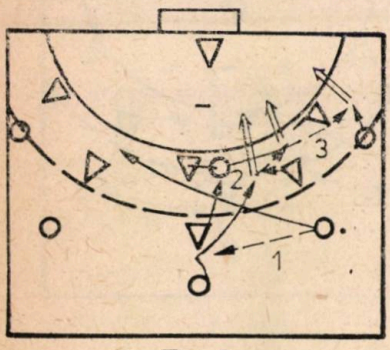


Fig. 7

— centrul aruncă la poartă ;

— în cazul că este atacat de apărătorul intermediar stînga, pasează la pivotul **demarcat în această** zonă ;

— dacă pivotul este atacat de către apărătorul lateral stînga, mingea va fi pasată extremei dreapta, care va beneficia de un unghi foarte bun pentru finalizare.

Continuarea alternativei „C" (Fig. 8) se realizează în felul următor:

— extrema dreapta atacă spre culoarul 1 dreapta în timp ce centrul pătrunde în locul extremei dreapta. Extrema dreapta, fiind atacată de apărătorul lateral stînga, oferă mingea centrului pentru finalizare ;

— în cazul că intervine apărătorul intermediar stînga pentru anihilarea extremei dreapta, mingea va fi pasată pivotului care între timp se demarcă în această zonă.

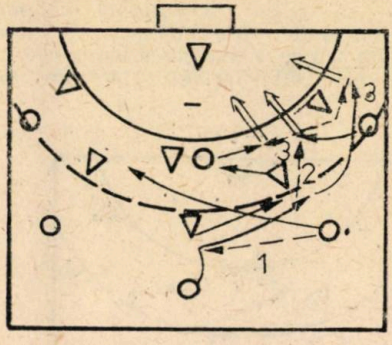


Fig. 8

După cum reiese din cele prezentate înainte, în cadrul combinațiilor tactice se acționează în mod alternativ, în funcție de reacția apărării. Alegîndu-se alternativa cea mai bună, aceasta continuă cu variante, care la rîndul lor vor fi alese tot în funcție de reacția apărării. Sesizăm deci că acționînd în acest fel se elimină jocul la întîmplare, acțiunea tactică este conștientizată, fiecare jucător în parte avînd posibilitatea să inițieze acțiuni care vor fi cunoscute de coechipierii lui.

Mijloacele tactice prin care urmărim „automatizarea" combinației (automatizare = sincronizarea acțiunilor jucătorilor) vor fi concepute atît pentru alternative, cît și pentru variantele acestora.

EXERCIȚIUL 1 (Fig. 9). Pe poziția extremei dreapta se află un jucător (sau antrenorul) cu mai multe mingi. Ceilalți jucători care participă la exercițiu sînt dispuși pe pozițiile interului dreapta, centrului și interului stînga. Exercițiul prin care urmărim realizarea alternativei „A" a combinației începe de la extrema dreapta care pasează pe pătrundere la interul dreapta.

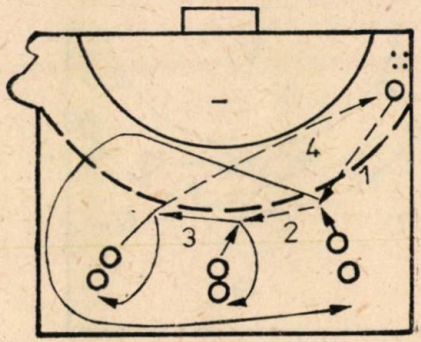


Fig. 9

Acesta amenință poarta, oferă mingea centrului și pătrunde (pleacă) pe semicerc. Centrul amenință poarta și pasează la interul stînga care atacă în mod convingător poarta, în timp ce interul dreapta ajuns în această zonă este pregătit pentru o eventuală angajare. Pentru continuarea exercițiului, interul stînga pasează direct la extrema dreapta, care reia exercițiul. Revenirea pe posturi a jucătorilor se face ca în fig. 9.

EXERCIȚIUL 2 (Fig. 10). Este asemănător cu exercițiul 1 pînă în momentul în care interul stînga atacă poarta. De data aceasta, mingea nu va fi pasată extremei dreapta, ci centrului care pătrunde pe partea dreaptă

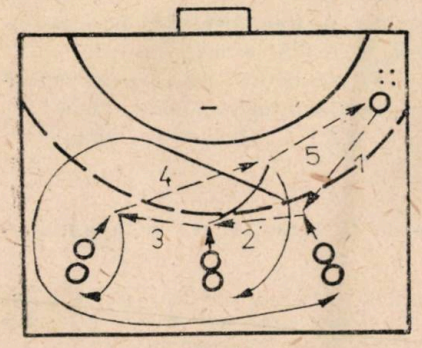


Fig. 10

a atacului. După primirea mingii, centrul simulează depășire și pasează la extrema dreapta pentru reluarea exercițiului.

EXERCIȚIUL 3 (Fig. 11). Este asemănător celor precedente. Apare prima variantă a alternativei „A", în care interul stînga aruncă la poartă datorită faptului că „zburătorul" atacă centrul și că apărătorul central marchează pivotul.

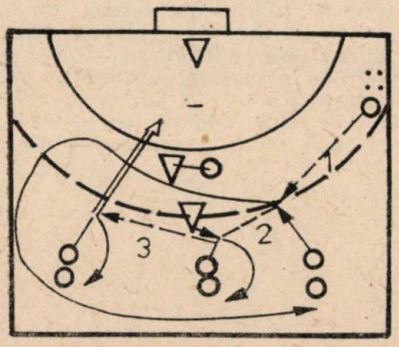


Fig. 11

EXERCIȚIUL 4 (Fig. 12) prezintă variantele alternativei „A", în care

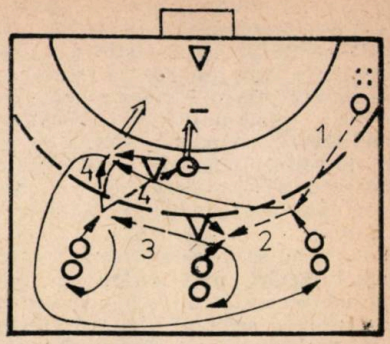


Fig. 12

este angajat interul dreapta plecat (pătruns) pe semicerc și angajarea pivotului în urma marcajului efectuat de apărătorul central la interul dreapta devenit pivot ocazional.

EXERCIȚIUL 5 (Fig. 13) se execută în scopul realizării alternativei „B", varianta I, în care centrul ajunge în poziție de finalizare.

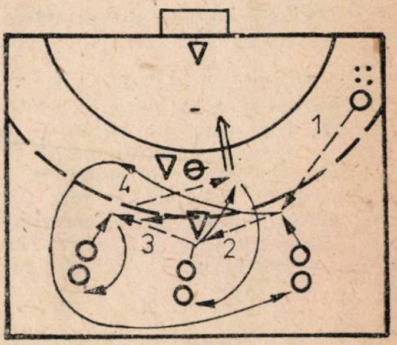


Fig. 13

EXERCIȚIUL 6 (Fig. 14) prezintă trecerea de la alternativa „B", la alternativa „C" și prima variantă de realizare a acesteia.

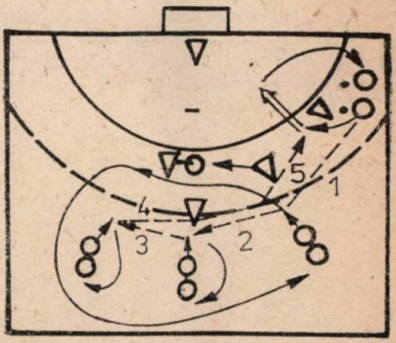


Fig. 14

NOTĂ : „Pistonul cotit" partea dreaptă (cel prezentat) se poate executa în mod identic pe partea stîngă. În acest caz, cel care pleacă pe semicerc va fi interul stînga, alternativele și variantele combinației executîndu-se în mod identic pe partea stîngă, în același fel. Bineînțeles că și exercițiile (mijloacele) de realizare se vor executa în mod simetric pe partea opusă a atacului.

Pentru a nu se înțelege greșit scopul prezentei lucrări, menționăm că prin cea ce am prezentat nu am urmărit să demonstrăm că sistemul de apărare în zonă 3+2+1 nu este un sistem de apărare eficient, ci faptul că prin manevre tactice atent pregătite împotriva acestui sistem de apărare se pot creea situații bune pentru finalizare.

Bibliografie

ALEXANDRESCU GH. : Metodica învățării și perfecționării sistemului de apărare 3+2+1 în handbal, Rev. E.F.S., nr. 8, 1986.

BOTA MARIA, BOTA I.: Pregătirea apărării „om la om" și atacul împotriva ei, Rev. E.F.S., nr. 7, 1984.

CSÜDÖR G. : Handbal — instruirea echipelor școlare, Ed. Sport — Turism, București, 1986.

GOGÂLTAN V. : Handbal — curs opțional, I.E.F.S., București, 1981.

KUNST-GHERMĂNESCU I. : Handbal, Ed. Sport-Turism, București, 1978.

KUNST-GHERMĂNESCU I., GOGÂLTEAN V., JIANU ELENA, NEGULESCU I. : Teoria și metodica handbalului, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1983.

* * * : Antrenamentul în handbal-uz intern, C.N.F.S., București, 1979.

* * * : Orientări metodice în activitatea handbalului românesc, C.N.E.F.S., F.R.H., I.E.F.S., București, 1981.

G. CSÜDÖR : L'attaque du système de défense de la zone 3+2+1 au handball

Le système de défense 3+2+1 au handball, adopté par un très grand nombre d'équipes dans le monde entier, a exigé la découverte des armes les plus efficientes pour l'attaque adverse, susceptibles d'annihiler les avantages créés par la défense avancée, pratiquement formée en trois rangées. On présente des exercices pour différentes hypothèses que peut adopter la défense et le monde de déroulement de l'attaque en vue de terminer l'action par un goal. L'auteur mentionne qu'il ne tente pas à démonter l'inefficience de ce système de défense — le plus usité d'ailleurs à l'heure actuelle — et il affirme qu'une attaque a toutes les chances de réussir lorsqu'elle est guidée par des manoeuvres tactiques minutieuses.

G. CSÜDOR : The Attack of the 3+2+1 Defence System in Handball

The coming out of the 3+2+1 defence system in handball, a system adopted by a lot of world teams, called for the identification of the most efficient means and ways for the opposite attack designed to annual the advantages offered by an advanced three-row defence. The book offers drills for different situations and the ways in which the attack should act to be able to score. The author mentions that he has not made it his aim to prove that the most widespread system of defence is not efficient but to show that by through tactic schemes the attack can fulfil its task.

CONTRIBUŢII LA ELABORAREA UNOR SUSŢINĂTOARE DE EFORT FIZIC

Conf. dr. IOAN DRĂGAN
Disp. Pol. pentru sportivi — Bucureşti
Chim. ANA-MARIA ŞTEFĂNESCU
Inst. Endocrinologie — Bucureşti
Prof. dr. doc. VALENTIN STROESCU
I.M.F. — Bucureşti
Biochim. ELENA GEORGESCU
Centrul Medicină Sportivă — Bucureşti

INTRODUCERE

Problema elaborării unor preparate farmaceutice fiziologice, capabile să susţină pe plan metabolic efortul fizic desfăşurat de sportivi, tineri, muncitori, preocupă în ultimii ani specialiştii acestui domeniu de activitate. În ţara noastră, datorită preocupărilor constante, în ultimii ani, ale unor specialişti, s-a reuşit brevetarea unor susţinătoare de efort (fizic, psihic) şi a unor produse de refacere după efort sau de recuperare după traumatisme, care au intrat deja în uzul curent al asistenţei medicale, fiind azi la îndemîna populaţiei (2, 3, 4, 7).

Produsul elaborat de astă-dată (preparat sub formă de dragee) reprezintă o asociere de aminoacizi (tirozina în cazul de faţă, de la care porneşte sinteza catecholaminelor, mediatori chimici ai sistemului activator, adrenergic), vitamine (B_{6}, C, acid folic), care şi ele intervin direct sau indirect — acidul folic — în sinteza catecholaminelor şi oligoelemente (Fe sub formă de fumarat fercs şi Cu), acestea din urmă indispensabile funcţiei factorilor vitaminici de mai sus. Se ştie că tirozina acţionată de unele enzime specifice şi în prezenţa Fe se transformă în l-dopa, care sub acţiunea altor cupluri enzimatice se transformă în dopamină ; aceasta din urmă sub acţiunea unei enzime şi în prezenţa vitaminei C, a O_2, Cu şi Fe se transformă în l-noradrenalină, care la rîndul ei sub acţiunea altei enzime, trece în l-adrenalină. Deci noradrenalina şi adrenalina (catecholamine) reprezintă mediatorii chimici de bază ai sistemului vegetativ simpatic, ergotrop, susţinînd pe plan metabolic efortul fizic.

MATERIAL ŞI METODĂ

A fost supus experimentării clinice un grup de 16 sportive (înotătoare, atlete), sănătoase clinic, aflate în pregătire controlată şi avînd o alimentaţie controlată, de vîrstă cuprinsă între 16—28 ani şi cu o greutate corporală medie de 61,2 kg $\pm$ 5,8. Prin randomizare grupul a fost divizat în două loturi a 8 subiecţi fiecare : lotul activ (Fortavit) şi lotul martor (Placebo). S-a instituit un studiu controlat, dublu orb, placebo, pentru evidenţierea efectelor acute (la 1 h după administrarea a 2 dragee din acest produs) şi cronice (Tratament zilnic, 10 zile, cîte 3×2 dragee pe zi), după cum urmează : înregistrarea unor parametri biochimici în condiţii bazale (glicemia, noradrenalina, adrenalina şi acidul vanilmandelic-AVM în urină) ; administrarea a 2 dragee din produsul activ la 8 subiecţi din placebo la lotul martor, alţi 8 subiecţi şi repetarea la 1 h a testelor de mai sus. S-a continuat apoi tratamentul 9 zile (3×2 dragee pe zi, la mese, Fortavit sau placebo) iar în ziua a X-a, dimineaţa în condiţii bazale, s-au recoltat parametri biochimici descrişi mai sus ; s-au administrat din nou 2 dragee din produs (Fortavit sau placebo), respectîndu-se împărţirea iniţială a grupelor, iar la 1 h s-a repetat metodologia de laborator expusă. S-au calculat mediile aritmetice (M), deviaţia standard (DS $\pm$) şi semnificaţia rezultatelor (p), folosindu-se testul „t" Student.

Educaţie fizică şi sport, nr. 10, 1987, pag. 57

TABEL 1

VARIAȚIILE UNOR PARAMETRI BIOCHIMICI LA SUBIECȚI TRATAȚI (n=16)

	FORTAVIT (n=8)			PLACEBO (n=8)		
	Bazal	1 h	p	Bazal	1 h	p
GLICEMIA (Hagedorn, mg%)	82 ± 3,1	77 ± 5	<0,05	82,5 ± 4,2	77 ± 5,2	<0,05
	89 ± 7,7	76 ± 6	<0,005	86,0 ± 7,4	77,2 ± 5,8	<0,005
	~0,025	n.s		n.s.	n.s.	
NORADRENALINA (μg/24 h)	65 ± 14	77,2 ± 4,9	n.s.	58,5 ± 49	41,75 ± 34	n.s.
	60 ± 26,4	58,1 ± 41	n.s.	45,62 ± 36	56,87 ± 40	n.s.
	n.s.	n.s.		n.s.	n.s.	
ADRENALINA (μg/24 h)	15,6 ± 8,12	14,7 ± 7,2	n.s.	10 ± 6,41	11,95 ± 6,62	n.s.
	15,8 ± 10,6	26,8 ± 17	<0,05	8 ± 12,2	19,0 ± 14,8	n.s.
	n.s.	~0,05		n.s.	n.s.	
A V M (mg/24 h)	4,02 ± 1,13	5,7 ± 2,45	~0,01	4,37 ± 1,45	4,87 ± 1,68	n.s.
	5,0 ± 1,16	5,25 ± 1,41	n.s.	4,88 ± 1,12	5,66 ± 2,25	n.s.
	~0,05	n.s.		n.s.	n.s.	

LEGENDA

Pe orizontală este redată semnificația (p) între valorile medii (M) și DS ± bazal și la 1 h după administrarea produsului ; pe verticală sînt redate M, DS și p între ziua I și ziua X-a, dimineața, în condiții bazale, după tratament continuu. Metoda de dozare a catecholaminelor urinare — Josef, K. W., Bankof A. și Wolf Fr. W. — Anal. Biochemistry 1968, 23, p. 521 — dă valori normale pentru Noradrenalină de 10—50 μg/24 h iar pentru adrenalină de 4—9 μg/24 h ; metoda de dozare a AVM urinar, Pisano-Cannellian, dă valori normale de 5,8 ± 4 mg/24 h, la băieți și de 4,7 ± 2,7 la fete.

Pentru analiza efectelor acute (doză unică) avem la dispoziție două determinări (ziua I și ziua X-a, condiții bazale, dar după 9 zile de tratament) iar pentru studiul efectelor cronice o singură determinare, inițial în condiții bazale și final (ziua a X-a) tot în condiții bazale. Menționăm că nu s-au semnalat reacții adverse la produsul administrat, toleranța fiind bună ; sportivii tratați au acuzat o bună dispoziție fizică și o oboseală redusă după antrenamente intensive ; semnalăm faptul că după încheierea experimentului, administrînd produsul placebo la cîțiva sportivi tratați anterior cu produsul activ, aceștia au sesizat pe plan subiectiv că noul produs nu mai este așa eficace ca primul.

REZULTATE ȘI DISCUȚII

Rezultatele obținute sînt redate în tabelul 1. Din analiza acestui tabel reținem următoarele : scăderi statistic semnificative ale glicemiei, la 1 h după administrarea produsului, atît în ziua I cît și în ziua a X-a, la ambele grupe de subiecți (lot activ și martor) ; după 9 zile de tratament, în ziua a X-a, în condiții bazale, glicemia este semnificativ crescută față de ziua I, această modificare neapărînd la lotul placebo ; noradrenalina evoluează nesemnificativ în toate secvențele (la 1 h sau 9 zile de tratament), la ambele loturi, deși în prima zi la 1 h după administrarea primei doze se remarcă o creștere nesemnificativă, în timp ce lotul martor arată o scădere, de asemenea nesemnificativă statistic ; în ceea ce privește adrenalina remarcăm o creștere semnificativă în prima zi, bazal, după administrarea primei doze, efect ce nu apare la lotul martor ; de asemenea se remarcă o creștere semnificativă, în ziua a X-a, la o oră după administrarea dozei etalon (2 dragee), creștere nesemnificativă statistic la grupul placebo ; în privința AVM-ului urinar acesta crește semnificativ în condiții bazale,

între ziua I și ziua a X-a, la lotul tratat, precum și în ziua I după administrarea dozei unice, la 1 h, celelalte modificări fiind nesemnificative la ambele loturi. Se știe că AVM reprezintă metabolitul principal de eliminare urinară a catecholaminelor.

Din punct de vedere comportamental, deși nu s-a urmărit sistematic acest parametru în studiul nostru, subiecții tratați au manifestat un potențial fizic superior, o stare de confort fiziologic și o senzație diminuată de oboseală după efort, comparativ cu lotul martor, solicitînd efectiv produsul respectiv. Dealtfel după încheierea studiului, administrînd produsul placebo unor subiecți din lotul activ, la solicitarea acestora, ei au sesizat că nu mai este primul produs (efecte absente). S-ar părea astfel că ipoteza care a stat la baza elaborării produsului (tirozina, aminoacid precursor de catecholamine) s-ar putea confirma în practică, catecholaminele avînd unele efecte favorabile de susținere a efortului fizic.

CONCLUZII

— Studiul nostru evidențiază unele modificări comportamentale în timpul tratamentului cu produsul activ, constînd dintr-un tonus superior de efort, diminuarea pînă la amendare a senzațiilor de disconfort fiziologic sau oboseală după efort, fenomene ce apar de regulă după antrenamente intensive ;

— se remarcă creșteri semnificative statistic la grupul tratat pentru adrenalină (după 9 zile de tratament, în ziua a X-a după 1 h de la administrarea a 2 dragee, precum și între ziua I și ziua a X-a, la 1 h după administrarea dozei unice), pentru AVM (în ziua I la 1 h după administrarea dozei unice și în ziua a X-a, dimineața în condiții bazale, după 9 zile de tratament activ).

Aceste date preliminare ne îndreptățesc să sugerăm continuarea experimentării produsului și pe alte colectivități sportive (eventual alt tip de efort fizic), precum și utilizarea acestuia în antrenamente intensive, la acei sportivi care s-au declarat deja satisfăcuți de efectele produsului.

*) Mulțumiri I.C.C.F. (Institutul de cercetări chimico-farmaceutice din MC — director : ing. dr. C. Sîrbu —, care a realizat produsul) și Institutului de Stat pentru controlul medicamentului (director : prof. C. Baloescu).

BIBLIOGRAFIE

1. DRĂGAN I. și colab. : Medicina Sportivă, Ed. Sport-Turism, București, 1982.
2. DRĂGAN I. : Substanțe farmacologice indicate în susținerea biologică a efortului și refacerea după efort, Rev. E.F.S./2, 1977, p. 60.
3. DRĂGAN I. : Cercetări privind efectele aspartatului de arginină la sportivi de performanță. Rev. E.F.S./5, 1974, p. 56.
4. DRĂGAN I. și colab. : Cercetări privind efectele acute și cronice ale l-carnitinei, la sportivi de performanță. Comunicare la cel de-al VII-lea congres național de fiziologie, București, 3—5.XI.1986.
5. DOROFTEIU M. : Factori de potențare a rezistenței la efort fizic a școlarilor. Comunicare la cel de-al VII-lea congres național de fiziologie, București, 3—5.XI.1966.
6. LANZA M. : Les médicaments de la fatique. Phar. Hospit. Franc., 1968, nr. 4, p. 13.
7. STROESCU V., VASILIU A. : Probleme de farmacologie și doping în sport. În : Medicină Sportivă de I. Drăgan și colab., Ed. Sport-Turism, București, 1982.
8. STROESCU V. : Bazele farmacologice ale practicii medicale. Ed. Medicală, București, 1985.
9. TĂNĂSESCU D. : Participarea în metabolismul muscular a aminoacizilor liberi intracelulari. Studii, cercetări, biochimie, 1966, vol. 9, p. 367.
10. VENERANDO A. et al. : Clasification and methods for the detection of some doping agents. Journal of Sports Medicine and Physical fitness, vol. 9, nr. 4. 1969, p. 245.

I. DRĂGAN et collaborateurs : Contributions à l'élaboration de nouveaux moyens de soutien de l'effort physique

Les auteurs proposent à l'expérimentation clinique un produit pharmaceutique physiologique (une association d'aminoacides : tyrosine, vitamines B_6, C, acide follique et oligoéléments — Fe, Cu) en vue d'apporter un soutien biologique à l'effort physique sportif, de type endurance.

Les résultats d'une étude controllée, efectuée avec 16 sportifs de performance (groupe actif — groupe placebo — au hasard) mettent en évidence certains aspects favorables au comportement et au rendement biologique, une heure après administration d'une dose unique (deux dragées) ainsi qu'après un traitement de 10 jours (3 × 2 dragées/jour) ; pendant cet intervalle, les sujets traités ont un tonus d'effort supérieur, tandis que les tests de laboratoire mettent en évidence des décharges accrues de catécolamines ou de métabolites de ceux-ci (AVM) dans l'urine. Ces modifications sont plus significatives (du point de vue statistique) chez les sujets traités par rapport à ceux qui ont reçu du placebo.

En considérant ces données préliminaires, les auteurs recommandent d'appliquer cette expérimentation clinique à d'autres collectivités sportives, ainsi que l'utilisation de ce produit par les sportifs qui ont déjà bénéficié des effets favorables de ce produit.

I. DRĂGAN and team : Contributions to the Development of New Stimulators of Physical Efforts

The author makes a clinical analysis of a physiological pharmaceutical product (an association of aminoacids — tyrosine, vitamin B_6, C, folic acid and oligoelements such as Fe and Cu) setting out from the idea of biologically stimulating physical, sports efforts of the endurance type.

The studies made on a 16 top performance sportsmen (an active group- a placebo group, random sampling) evince certain favourable behavioural and biological efficacity aspects both for a unique dose (2 pills) one hour after administration and after 10 days of treatment (3 × 2 pills per day). During this interval the subjects have a higher tonus for effort and lab tests evidence increased discharge of catechols or their metabolites (AVM) in urine, these modifications being more obvious (statistically significant) for the subjects undergoing treatmen than for those in the placebo group.

Based on these preliminary data, the authors recommend the continuation of clinical experiments on other sports communities as well as the use of the product with the sportsmen who have benefited by its positive effects.

JURNAL DE ANTRENOR

Prof. IOAN VINTILĂ
Clubul sportiv „Dinamo" București

Cluj, 5 august 1966

Care va fi peste ani ecoul acestor mușcături în diafragm cu care emoțiile aduc vie dovadă că există? Ulcer? Pulbere de aur în care, în general, se scaldă frumoasele zăpezi de altădată"?

Cluj, 6 august 1966

● P., prăbușit, cu capul în mîini, expresivă imagine a învinsului. I-aș fi spus ceva de consolare, dar, compasiunea mea nu-și găsea cuvinte potrivite. Compasiune după concurs, dar înainte, orice mi s-ar fi cerut aș fi dat puțin păsîndu-mi de suferința lui: principalul era să cîștige L., elevul meu. L. a cîștigat, e campion și, iată, bucuria mi-e umbrită de tristețea învinsului. Îi mărturisesc lui L. amalgamatul meu sentiment. Acesta: „Lăsați-l, nea Vintilă, bine că l-am bubuit, să ne vedem de ale noastre, ce el cînd cîștigă..."

Simțeam prăpastia care despărțea concepția lui L. de a mea: înaintea concursului și în timpul acestuia trebuie făcut absolut totul (mă refer la mijloace corecte, evident) pentru victorie, dar mai apoi, mîna adversarului trebuie strînsă cu prețuire și dragoste. Altfel totul este atît de lipsit de sens, cred eu. Mi-a fost imposibil să determin această concepție în conștiința elevilor mei, dar strădania n-o voi abandona niciodată: între generozitate și performanță totdeauna voi opta pentru prima. Sau: animalele sînt capabile de performanțe fizice superioare omului; dar numai în sufletul omului pot înflori prețuirea și dragostea pentru cel învins.

● Adi Gagea aruncă 17,14 m și concomitent efluvii aproape materiale de fericire, contaminîndu-ne pe toți.

● S., un talent cosmic, dar, ce folos, lăudabilul atașament pentru antrenorul său, impasibilitatea de a-i vedea indiscutabilele-i limite constituie bariere invincibile. Deși a venit vremea studenției, se cramponează de profesorul de liceu. Frumos și garantat ineficient.

● Pata de întuneric din ochii lui C. la orice reușită de a mea... C. este, indiscutabil, un intelectual, dar ca om îl consider mult în urma acestui atlet trecut de prima tinerețe, venit cu autostopul de la Pitești să alerge maratonul la poalele Feleacului. Părea că însăși viața i-ar fi stat în cumpănă cînd, nefiind înscris în termenul regulamentar, admiterea lui în concurs era incertă. Federația a comis, în cazul lui, o nobilă încălcare a regulamentului.

● Vamoș la pas 8:43,0 la 3 000 m obstacole: valoare mondială certă.

● Lela 6,01 m, locul II, atît de aproape de tricou (6,04 m), cu atîtea posibilități risipite. Ce ușor puteam cîștiga în dauna performerei nr. 1 a anului!

Cluj, 16 august 1966

● Am cîștigat, în schimb, pentatlonul: 4.519 p. O zecime mai bine la 200 m ar fi însemnat și record. Recorduri personale la toate cele 5 probe! Cu 11,2 sec. realizate la 80 m.g. și 6,20 m la lungime am fi cîștigat cu cîteva zile în urmă aceste probe în cadrul „naționalelor".

Poiana Brașov, 24 august 1966

● Crimă, dom'le, nu altceva, să dai pe mîna lui T, un talent ca E.S. Uite-l, îl stoarce ca pe o cîrpă, aruncă o vadră de apă pe el cînd leșină. Muncește imens și complet aiurea."

Perfect adevărat, insuportabil, odios și... și nimic. Nimic și nimeni nu are — deocamdată — autoritatea să spună: „ești incompetent, nu-ți putem lăsa pe mînă un astfel de talent".

Am văzut nu de mult un film, în care cîteva brute se distrau, împușcînd niște falnici și pașnici bizoni. Așa de distracție. De ce oare privind inutila trudă a lui S.A. mi-a revenit în minte acest trist episod ?

● Azi, un lot de juniori, cu minusuri și plusuri, cu talente și nontalente, cu oameni puși pe treabă, cu alții puși pe distracții. Aruncătoarele au după-amiază concurs, dar, în loc să se odihnească, urlă de se aude pînă în șosea. Cîte vor deveni performere ? Nu prea sînt șanse, cu o excepție : Argentina Menis, temperament vulcanic, care, bine canalizat... Vom vedea !

● Un uriaș timid, tăcut și retras, tîrziu aterizat în atletism, dar cu stofă de excepție pe care n-ar fi rău s-o canalizez spre „croitoria“ Dinamo : Carol Corbu.

● Prilej de mare satisfacție pentru mine acest triunghiular de juniori : România — Polonia — R. D. Germană. Sărucan cîștigă detașat lungimea cu 7,72 m, depășind milimetric sub ochii mirați ai tovarășului G.E. 7,90 m ! Fericire umbrită de îndoială : aspectul tehnic pe care l-am sacrificat în favoarea celui fizic nu se va revanșa ? Nu voi plăti acest salt imens de 1 m într-un an ?

● C. mă surprinde rîzînd singur și-s dator să mă explic : „Lui L. nu-i va ieși pașaportul pentru „europene“ — fiindu-i tîrziu înaintate actele — și pentru a o consola A.S. îi povestește peste cîte necazuri a trecut ea. Printre altele : la o plecare în R. D. Germană, abia în aeroport i s-a comunicat că nu i-a ieșit pașaportul, dar mai e un avion la 2, poate... Și s-a putut, a plecat singură, la Berlin n-o aștepta nimeni, a ajuns la Dresda după încercări și emoții pe care seara și apoi noaptea le-au sporit și s-a trezit într-un oraș numai ruine — știi, bombardamentul cumplit al aliaților — tîrîndu-și geamantanul de la un hotel la altul. Și suind sau ocolind dealurile de moloz, în geamantan, bila de 4 kg, se agita ca un leu flămînd în cușcă.

Ei, de asta rîdeam : mi-o imaginam pe S.A. singură printre ruine, noaptea și bila huruind la fiecare pas.“

Sigur, orice asociație cu un oraș aproape ras de pe fața pămîntului nu poate trezi în sufletul unui om normal decît sentimente de compasiune și o dorință adîncă de pace. Rîsul meu nu era o negație a acestor nobile sentimente. Pentru cîteva clipe, acest 7,72 m ai lui Sărucan a anihilat totul, cu excepția unui geamantan în care o bilă de 4 kg își făcea de cap.

Nevoia de fericire, uneori, nu cere aprobarea rațiunii. Iată-mă și filosof !

Poiana Brașov, 25 august 1966

● A fost la București pentru a participa la manifestația organizată în cinstea zilei de 23 August și s-a întors în Poiană pe bicicletă ! Vîrsta omului : 55 de ani ! ! Numele : Dinu Cristea. Dacă o ține așa, 80 de ani îl vor prinde tot pe bicicletă. Ține-o așa, nea Dinule !

● Nae îmi povestește o cerință imperioasă de care ținea cont Ioli în concursul olimpic de la Tokio, în exercițiile de gimnastică de menținere a încălzirii : pavilionul urechii astfel orientat încît să prindă cît mai bine indicațiile lui Soeter, aflat în tribună.

Pentru a acționa mai nestingheriți, unii decatloniști recepționau sfaturile antrenorilor prin... radio.

Găsesc total absurdă prevederea regulamentară care interzice comunicarea atletului cu antrenorul în timpul concursului. La unele jocuri sînt reglementate momente de odihnă destinate, printre altele, și indicațiilor adecvate, la box — în pauzele dintre runduri idem etc.

Orice motivație susținătoare a acestei inepții — atletice, din păcate — mi se pare lipsită de substanță.

Snagov, 26 august 1966

● Sentimentul vecinătății unui izvor de înțelepciune cînd discut cu nea Costică Nour. Subiecte :

— Dorința de a ieși la pensie anihilată de obligația morală de a da curs cerințelor forurilor de resort : este încă nevoie de el ;

— În ultimul timp, cerințele pregătirii și ale concursului s-au înăsprit mult și dacă nu se iau măsuri corespunzătoare sportul poate deveni, din factor de întărire fizică și morală, exact reversul ;

— În sportul feminin, îndeosebi, se neglijează importanța gimnasticii respiratorii. Prezența permanentă a mișcărilor ample respiratorii s-ar repercuta favorabil atît asupra capacității de efort, cît și asupra performanței.

(Continuare în pag. 21)

DIN NOU DESPRE SPORT ÎN DICŢIONARE

Ziarist VICTOR BĂNCIULESCU

Perseverenţa cu care urmărim noile dicţionare de limbă română se justifică exclusiv prin interesul pe care-l manifestăm vocabularului sportiv : dorim să vedem cum se reflectă acesta în fiecare recentă lucrare de specialitate largă, de uz public

Iată, avem acum sub ochi lucrarea **„Mic dicţionar de neologisme"** de Florin Marcu (Ed. Albatros, 1986). Era locul cel mai potrivit pentru a depista şi a semnala apariţia (intrarea sau asimilarea) atîtor termeni noi care — trecînd bariere artificiale — invadează cu o rară putere de contaminare limbi şi zone lingvistice. În toate mijloacele de comunicare răsar mereu cuvinte noi, pentru a căror explicare e nevoie de noi dicţionare. Acesta este motivul pentru care salutăm orice iniţiativă editorială în domeniu

Micul dicţionar de neologisme pare, la prima vedere, a fi fost receptiv faţă de „termenii care fac parte din cultura generală şi a căror cunoaştere este absolut necesară pentru orice om, indiferent de profesiune". Primind asemenea promisiune, am pornit optimişti la cercetarea lucrării (chiar dacă din bogata listă de abrevieri — unde găsim şi **construcţii, şi marină,** şi **industria textilă** — lipseşte prescurtarea pentru domeniul sportului !)

La o răsfoire rapidă, aflăm incluse cuvintele : **bowling, bras, caiac, canoe, cart, carting, ciclism, ciclocros, cicloturism, club, cnocaut** (sic !), **competiţie, concurent, concurs, culturism, dan, dopa, eschivă, finală, gimnast, halteră, iahting jocheu, judocan, karate, mantinelă, motocros, ofsaid, outsider, presing, punctaj, retur, schi, semifond, set, setbol, slalom, sving, trambulină** (cu corectura : **Trampolin** în germană, nu **Tranpoline**), **triplusalt** etc.

Fără a căuta nod în papură, să semnalăm în acelaşi timp absenţa altor termeni sportivi, dintre care mulţi nu mai aparţin exclusiv limbajului tehnic de specialitate, ci au intrat în vorbirea curentă: **anduranţă, Balcaniadă** (deşi **Universiadă** şi **Spartachiadă** sînt menţionaţi !), **deltaplan, flop, footing, jogging, libero, open** (turnee), **perdant, pistard, Salvamont (-ist) Salvamar, setaveraj, sparring-partener, team, tie-break, time-out, turf** etc. Deşi majoritatea acestor cuvinte fuseseră semnalate în **Dicţionarul de cuvinte recente** de Florica Dumitrescu (Ed. Albatros, 1982), ele nu au fost preluate de noul dicţionar, apărut totuşi în aceeaşi editură !

Cîtorva termeni, prezenţi în dicţionar, nu le este subliniată semnificaţia sportivă. De ex. : **secund** este şi numele unui tehnician (antrenor) din box, care-şi asistă elevul la colţul ringului în timpul meciului ; **simultan** este şi expresia care defineşte partidele concomitente pe care un şahist le susţine cu mai mulţi adversari (a dat un **simultan"**).

Mult mai supărătoare decît absenţa unor termeni sportivi este denaturarea conţinutului celor menţionaţi. În unele cazuri se perpetuează, dăunător, definiţii fie incorecte, fie de-a dreptul ridicole. Iată cîteva exemple. **Bobul** este indicat drept „sanie de concurs, joasă, cu patine mobile şi volan", cînd ştiut este că de foarte multă vreme, la bob, fiselele au luat locul volanului. (Apropo, cînd îşi va găsi locul în dicţionarele noastre cuvîntul **fisele**, aparent lipsit de singular ? Poate sub forma **fisea ?**). Pentru **craul** se dă explicaţia : „stil de înot pe burtă... cu forfecarea în plan vertical a picioarelor", cu o inadmisibilă neglijenţă în exprimare. **Derby** (şi nu **derbi** cum apare în dicţionar) nu este pur şi simplu „cursă hipică de trap sau galop", ci o întrecere de anume importanţă, specială. Absolut caraghioasă ni se pare definirea termenului **judo** : „sport de trîntire şi torsionare a unor părţi ale corpului" ! Ridicolă este şi explicitarea cuvîntului **penalti** (pe care noi preferăm să-l scriem **penalty**, din respect pentru original) : „lovitură liberă directă dictată de arbitru împotriva unei echipe care s-a făcut vinovată de o greşeală gravă **în zona de apărare a echipei adverse"** (sublinierea ne aparţine, dar şi un copil, începător în ale fotbalului, ar fi sesizat asemenea fantezistă, şi la urma urmei incorectă, interpretare). Dacă **repriză** (cu menţiunea **sport**) este „fază" succesivă a unei întreceri ; etapă de lucru" — ar trebui să remarcăm măcar incongruenţa definiţiei. **Scheting** (chiar şi în originalul englezesc **skating**) înseamnă pati-

naj cu patine și nu cum susține dicționarul „patinaj cu patine pe rotile" (care se numește **roller-skating**). **Schiful** este într-adevăr o „ambarcație de sport" „lungă și îngustă", dar în niciun caz „cu vele... sau motor" ! Iar „sportul cu schiful" nu se cheamă „schif", ci mult mai simplu „canotaj". Curios ni se pare faptul că în majoritatea cazurilor definițiile erau mai apropiate de adevăr în **Dicționarul de neologisme** (ediția a III-a) din 1978, avînd printre autori și pe întocmitorul dicționarului de care ne ocupăm...

Firește că pentru înlăturarea unor asemenea inadvertențe, autorul dicționarului ar fi trebuit să apeleze la lucrări de specialitate în sport sau în limbajul sportiv. Din păcate, bibliografia volumului nu menționează decît **Micul dicționar al sportului** (1984), lucrare la rîndul ei plină de greșeli de terminologie.

Cu scuzele de rigoare pentru abundența semnelor de exclamație și întrucît autorul însuși invită cititorii la semnalarea lacunelor, sperăm că intervenția noastră va fi de oarecare utilitate, fără a trezi susceptibilități altfel normale.

ÎN ATENŢIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacţie recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerare următoarele :

— lucrările de cercetare ştiinţifică vor fi redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părţi :

a. *introducerea* — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor care tratează diferite aspecte ale problemei cercetate ;

b. *material şi metodă* — descrierea caracteristicilor subiecţilor studiaţi, condiţiile de lucru, aparatura şi metodica utilizată ;

— articolele trimise pentru publicare trebuie să fie scrise la maşină, la două rînduri. Ele nu vor depăşi 10 pagini pentru cele de cercetare ştiinţifică şi 15 pagini pentru cele ce tratează probleme generale ;

c. *rezultatele* — descrierea sau menţionarea sub formă de tabele sau grafice a rezultatelor obţinute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul ştiinţific al lucrării ;

d. *discutarea rezultatelor* — compararea rezultatelor proprii cu cele obţinute de alţi autori. explicarea şi interpretarea fenomenelor ;

e. *bibliografia* — lucrările consultate pentru elaborarea lucrării respective. Numele autorilor citaţi vor fi urmate de o paranteză în care se va trece numărul corespunzător lucrării respective din bibliografie. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie,în ordine, următoarele : numele autorului, titlul lucrării consultate, titlul periodicului, locul apariţiei, anul, numărul şi pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărţi se vor menţiona : numele autorului titlul cărţii, numărul ediţiei, numele editurii, locul şi anul apariţiei, pagina.

Rugăm pe această cale pe toţi autorii să indice. cu maximum de precizie, locul de muncă şi funcţia pe care o îndeplinesc, adresa exactă şi numărul de telefon unde pot fi găsiţi.

Răspunderea pentru conţinutul ştiinţific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie

INHALTSVERZEICHNIS

THEORIE-STUDIEN-FORSCHUNGEN

MARIA ŞERBAN: Das Kennen und Schätzen der Emotion bei den Hochleistungssportlern . . 1
I. BENGA: Das aktuelle Wert — und Wettkampfsystem des Leistungs-volleyballs in Rumänien 11
GH. DUMITRU: Die intellektuellen Eigenschaften der Fussball praktizierenden Kinder . . . 22

KÖRPERERZIEHUNG UND SPORT IM UNTERRICHTSWESEN

AL. ZOTA u. Mitarbeiter: Aspekte der Beibringung des „Oina" — Spiels in den Gymnasialklassen 27
V. FĂRCAŞ: Beiträge zur Definierung der erzieherischen Rolle der dynamischen Spiele 32

TECHNIK-METHODIK-TRAINING

M. STAN: Auswahlkriterien im Schiesssport (II) 36
I. E. ILEA u. Mitarbeiter: Übungen und Spiele zur Ausbildung in den Gruppen der Anfänger, Fortgeshrittenen und Hochleeistungssportler im Fussball . . 41
G. CSÜDÖR: Der Angriff und das Abwehrsystem im Deckungszonen 3+2+1 im Handball . . 52

SPORTMEDIZIN

I. DRAGAN: u. Mitarbeiter: Beiträge zur Erarbeitung von Anstrengungsunterstützungsmitteln 57

STANDPUNKTE-BERATUNGEN

I. VINTILA: Trainer-Tagebuch 61
V. BANCIULESCU: Erneut über Sport in Wörterbüchern . . 63

СОДЕРЖАНИЕ

ТЕОРИЯ—ИССЛЕДОВАНИЯ

МАРИЯ ШЕРБАН: Знание и оценка волнения у спортсменов высших достижений 1
И. БЕНГА: Актуальные качественный и соревновательный уровни волейбола высший достижений в Румынии 11
Г. ДУМИТРУ: Умственные качества детей, занимающихся футболом 22

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ШКОЛЕ

АЛ. ЗОТА и сотрудники: Аспекты обучения игры в ойну в гимназиальных классах 27
В. ФАРКАШ: К определению воспитательной роли динамических игр 32

ТЕХНИКА — МЕТОДИКА — ТРЕНИРОВКА

М. СТАН: Критерии отбора в спортивной стрельбе (II) 36
И. Е. ИЛЯ и сотрудники: Упражнения и игры для подготовки по футболу в группах начинающих и в группах разрядников . . . 41
Г. ЧУДОР: Атака и система защиты по зонам 3+2+1 по ручному мячу 52

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

И. ДРАГАН и сотрудники: К разработке препаратов, поддерживающих физические усилия 57

МНЕНИЯ—КОНСУЛЬТАЦИИ

И. ВИНИТЛА: Запись тренера . . 61
В. БАНЧУЛЕСКУ: Снова о спорте в словарях 63

I. P. Informaţia c. 1579

41 404

10 lei

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

SZEMLÉZVE
TESTNEVELÉSI FŐISKOLA
1988

11
1987

EFS

ÎN ZILELE DE 14-16 DECEMBRIE 1987, CONFERINȚA NAȚIONALĂ A PARTIDULUI COMUNIST ROMÂN

Într-o atmosferă de puternic spirit constructiv și de angajare patriotică, comuniștii, toți oamenii muncii întîmpină acest eveniment de mare însemnătate din viața partidului, a țării, deplin mobilizați în îndeplinirea măreților obiective stabilite de Congresul al XIII-lea al partidului

Realizarea exemplară a sarcinilor de plan la toți indicatorii cantitativi și calitativi reprezintă, în fapt, asigurarea condițiilor materiale concrete necesare pentru dezvoltarea în ritm susținut a economiei, pentru progresul multilateral al patriei, pentru creșterea bunăstării tuturor

În aceste zile, organele și organizațiile de partid, oamenii muncii, întreaga națiune își mobilizează toate forțele, întreaga capacitate creatoare pentru a întîmpina Conferința Națională a partidului și a 40-a aniversare a proclamării Republicii cu succese deosebite în întreaga activitate, în realizarea planului pe acest an, în înfăptuirea programului de edificare a societății socialiste multilateral-dezvoltate și înaintare a României spre comunism

Alături de întregul popor, sportivii patriei, activiștii sportivi, toți tehnicienii mișcării sportive își înzecesc în aceste zile eforturile pentru a ridica pe noi trepte cantitative și calitative procesul instructiv-educativ, pentru a cinsti Conferința Națională a partidului cu numeroase și prestigioase succese în toate disciplinele sportive

PROFILUL MORAL—CETĂȚENESC AL SPORTIVULUI DE PERFORMANȚĂ PREGĂTIT ÎN ȘCOALA SPORTIVĂ ROMÂNEASCĂ

Prof. univ. dr. MIHAI EPURAN
I.E.F.S. București,

1. CONDUCEREA DE CĂTRE PARTID A ACTIVITĂȚILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT — CONDIȚIE FUNDAMENTALĂ A ORGANIZĂRII ȘTIINȚIFICE A SPORTULUI ȘI A FORMĂRII SPORTIVULUI-CETĂȚEAN

De la constituirea lui, Partidul Comunsit Român a pus în centrul preocupărilor sale lupta pentru eliberarea omului de tot ceea ce a constituit în orînduirile bazate pe exploatare condiții de înstrăinare de esență umană a acestuia. El a luptat pentru dobîndirea și dezvoltarea demnității omului, pentru realizarea multilaterală a personalității creatoare și revoluționare, făcîndu-l stăpîn pe munca și rezultatele ei, și, în același timp, stăpîn pe propria lui ființă.

Conceptul partidului nostru de dezvoltare multilaterală a personalității umane este cel mai umanist posibil, el fiind temeiul unui program-model de afirmare plenară a constructorilor socialismului în România. Acest concept privește în unitate și interdependență laturile personalității omului nou : **„pregătire profesională și politică, înaltă conștiință revoluționară, calități morale superioare, o bună pregătire fizică — condiție esențială a împlinirii multilaterale a personalității și bunei integrări în viața socială"**. (Nicolae Ceaușescu — Mesajul adresat Conferinței pe țară a mișcării sportive, 1982).

Educația fizică și sportul au devenit în anii construcției socialiste activități sociale de mare însemnătate pentru creșterea sănătoasă și viguroasă a tineretului patriei noastre și pentru educarea lui în spiritul patriotismului fierbinte, al dăruirii și eforturilor susținute pentru situarea României printre primele țări în ierarhia sportului mondial, pentru educarea sportivilor în spiritul păcii și înțelegerii între popoare, pentru formarea calității lor moral-caracteriale. Pătrunsă de spirit partinic și revoluționar, munca pentru formarea sportivă a tineretului se împletește strîns cu educația sa în vederea unei deplini integrări în viața socială și politică a țării, a integrării școlare, profesionale și familiale în lumina cerințelor societății noastre socialiste.

Formulînd pentru toate activitățile sociale și profesionale principiul integrării practicii cu cercetarea și învățămîntul, Partidul Comunist Român a îndrumat și stimulat fundamentarea științifică a activităților de educație fizică și sport alături și împreună cu celelalte mijloace ale educației, politică și culturală, puse la îndemîna și în slujba tuturor cetățenilor patriei.

Urmînd linia politică a partidului, directivele și indicațiile secretarului său general, tovarășul Nicolae Ceaușescu, mișcarea noastră sportivă — prin organismele care o conduc și au sarcini în dezvoltarea ei — a depus eforturi susținute în principalele direcții menite să-i asigure eficiența, activității. Este suficient să amintim cîteva din aceste direcții, care sînt în același timp și realizări de prestigiu în acest domeniu : 1) organizarea și stimularea activităților de educație fizică și sport în rîndurile generației în creștere și a tineretului studios, ca principala direcție de asigurare a sănătății și vigoarei viitorilor constructori ai socialismului și comunismului. Din rîndurile acestei generații s-au desprins și evidențiat nenumăratele talente care au ilustrat și ilustrează sportul de performanță ; 2) desfășurarea unei largi acțiuni de antrenare a tinerilor și adulților în diferitele forme organizate de practicare a exercițiilor fizice, începînd cu pauza de gimnastică în producție și continuînd cu activitățile de turism sau competițiile de masă — toate subordonate țelului recreativ-compensator pe care-l au exercițiile fizice, turismul, drumețiile, sporturile ; 4) organizarea unui sistem competițional național, pe baze raționale, în toate ramurile sportive, ca mijloc de verificare, apreciere și satisfacție pentru toți cei care își dedică timpul liber activităților sportive de performanță, dornici de autoafirmare dar și de dobîndire a unor capacități motrice și atitudini transferabile în viața socială și profesională ; 5) organizarea, tot pe baze științifice, a unui sistem național de selecție care a permis să se descopere și afirme pe plan internațional numeroși sportivi și echipe —

spre gloria patriei noastre ; 6) asigurarea unei baze ideologico-politico-științifice de înalt nivel instituțiilor și organismelor care au sarcini de pregătire a cadrelor de specialiști necesari mișcării de educație fizică și sport : profesori, antrenori, organizatori, arbitri și alți tehnicieni ; 7) stimularea producției de aparate și materiale sportive pentru antrenament, concurs și cercetare ; 8) organizarea, în regim de contract, a cercetării științifice multidisciplinare, integrată organic cu învățămîntul superior de educație fizică și sport și cu activitățile domeniului.

Corolarul tuturor acestor orientări care s-au transformat în succese de prestigiu îl constituie competiția națională DACIADA, inițiată de secretarul general al partidului, și care integrează organic, în dinamica specifică a diferitelor niveluri de angrenare performanțială, tot cea ce reprezintă activitate de educație fizică, sport, recreație, demonstrații de masă și cercetare științifică, prin practicanții lor, de la Șoimii Patriei, la U.T.C.-iști și adulți, pînă la vîrsta a treia, fie simpli amatori de mișcare sănătoasă, fie performeri în luptă cu limitele posibilităților umane.

2. SPORTUL — ACTIVITATE SOCIALĂ CARE CONTRIBUIE ÎN MOD SUBSTANȚIAL LA FORMAREA TINERETTULUI SĂNĂTOS FIZIC ȘI MORAL AL PATRIEI NOASTRE.

Sportul în sine nu este nici bun nici rău. Valoarea sau nonvalearea lui provin din modul în care este orientat, organizat, practicat și evaluat.

Deși răspunde unor nevoi fundamentale ale ființei umane sportul a dobîndit în societatea capitalistă actuală caracteristici negative de tristă apreciere care pe scurt pot fi sintetizate în înstrăinarea sportivului de cea ce este omenesc. Amintim pe scurt manifestările de dezumanizare generate de profesionismul folosit de afaceriștii sportului pentru îmbogățirea proprie, dar în detrimentul sănătății sportivilor, sportivi deveniți „marfă" pe piața spectacolelor „atanjate", ca și fenomenele de agresivitate puse în slujba unor interese tot meschine, ca și fenesăbuită după anumite recorduri care pot satisface — după părerea unor teoreticieni — nevoia individului de compensare pentru nerealizările din viața personală, profesională și socială.

În epoca contemporană sportul a devenit un fenomen de masă, dacă nu prin numărul practicanților, oricum prin acela al spectatorilor. Ca spectacol sportul modern de performanță declanșează nu numai pasiunile suporterilor și publicului, dar și o întreagă „industrie" în care sînt angrenați organizatori, publiciști și mijloacele mass-mediei cu intenții atît de informare cît și publicitare. Peste toate acestea se suprapun diferitele interese ale cluburilor, organizațiilor și chiar statelor care fac din victoria sportivă un scop al afirmării calităților lor superioare.

În societatea noastră socialistă funcțiile sportului se manifestă pentru slujirea reală a nevoilor ființei umane, alăturîndu-se altor funcții proprii diferitelor activități sociale și culturale puse în slujba dezvoltării multilaterale a personalității omului constructor al socialismului.

Printre funcțiile specifice sportului se numără funcția auxologică de dezvoltare armonioasă și sănătoasă a organismului uman —, funcția conativă — care răspunde nevoii firești de mișcare și acționare a omului, baza motricității din muncă, joc și sport, funcția integrativ-socială care, pe baza capacități fizice îi conferă omului eficiența socială și culturală, precum și aptituninile recreative și intelectuale.

Sportul este întrecere, cu alții și de cele mai multe ori cu sine însuși. În această ipostază funcțiile de emulație, de autodepășire și spectacol își adaugă efectele lor asupra dezvoltării individualității umane.

Mai presus de toate sportul este o activitate socială care, prin specificul său de amplificare a capacităților fizice și psihice ale omului, contribuie direct la educarea socială a sportivilor, la dezvoltarea sentimentelor răspunderii față de propriile sarcini asumate, ale cooperării, colaborării și întrajutorării, la dezvoltarea disciplinei în activitate, a combativității" și curajului, și chiar a capacității de a răbda, îndura și suferi în condițiile tot mai dificile ale pregătirii și competiției. Nu fără temei vorbim astăzi despre educația sportivă, ca sinteză și rezultat superior — înscris în sistemul atitudinilor și conduitelor constante ale individului — generate de condițiile create de societatea noastră pentru formarea omului nou.

Gîndind în perspectiva dezvoltării viitoare a societății noastre, în termeni de instruire și educație anticipativă, Partidul nostru cere sportului să-și aducă contribuția, pe lîngă asigurarea sănătății fizice și psihice, de creșterea capacității

omului de adaptare la condiţiile vieţii moderne, la combaterea efectelor stressului cauzat de sedentarism sau suprasolicitare neraţională.

Tot ca o grijă permanent manifestată faţă de integritatea morală a tineretului sportiv al patriei, întreaga orientare şi organizare a sportului nostru urmăreşte să evite, prin măsuri educative şi profilactice, disfuncţiile pe care sportul de performanţă le poate produce şi care, în societatea capitalistă nu pot fi prevenite şi nici eliminate.

3. PROFILUL MORAL-CETĂŢENESC AL SPORTULUI DE PERFORMANŢĂ SPORTUL ROMÂNESC ŞI VALOAREA LUI EDUCATIV-FORMATIVĂ

Sportivul de performanţă este în mod evident un om deosebit. Deosebit prin înzestrare aptitudinală, prin efortul de slefuire a acesteia, prin muncă şi dăruire, prin atitudine politică-patriotică. El este un produs al diferiţilor factori sociopolitici şi psihoeducaţionali care acţionează convergent pentru educarea politică, ideologică, morală şi socială. Familia şi şcoala, alături de organizaţiile de tineret şi sportive transpun în viaţă linia politică a Partdului privind sarcinile formării, dezvoltării şi educaţiei multilaterale a omului în societatea noastră. „Omul de omenie" care este idealul formării personalităţii constructorului comunismului se formează sub influenţa ideologiei marxiste-leniniste ca un om al muncii, cu atitudine combativă şi revoluţionară în activitatea productivă şi de învăţătură, animat de sentimente superioare de ataşament faţă de partid şi popor, şi faţă de idealurile de pace, patriot înflăcărat, harnic, cinstit, disciplinat, modest şi bun tovarăş.

„Codul principilor şi normelor muncii şi vieţii comuniştilor, ale eticii şi echităţii socialiste" nu numai că reprezintă un ideal de atins, dar el descrie în acelaşi timp omul de tip nou pe care l-a format şi îl formează continuu societatea noastră, acel om modern care se află în primele rînduri ale oamenilor muncii din ţara noastră.

Sportivii de performanţă şi mai ales de mare performanţă sînt în marea lor majoritate exemple de oameni de tip nou, demne de urmat de către milioanele de tineri care-i admiră. Ei sînt exemple de muncă şi de dăruire, de sacrificii chiar atunci cînd luptă pentru gloria sportului românesc. Nu de puţine ori opinia publică de peste hotare a privit cu uimire „miracolul sportului românesc", elogiindu-i pe cei mai buni dintre cei buni. Nadia Comăneci, Nicu Vlad, Maricica Puică, Helmut Ducadam, Tamara Costache, Ivan Patzaichin şi mulţi alţii sînt nume de prestigiu pe care întreaga lume le rosteşte cu respect şi admiraţie. Adevărate personalităţi, crescute şi educate de sportul românesc, ele au contribuit la creşterea prestigiului internaţional al României pe întregul glob. Dăruire, spirit de luptă pentru onoarea sportului românesc au dovedit-o numeroasele loturi şi echipaje de sportivi, din fotbal şi canotaj, mai ales, aflate de nenumărate ori printre primele din lume! Poziţia României în clasamentele, neoficiale, ale ultimelor Jocuri Olimpice exprimă în modul cel mai sugestiv nu numai performanţele de excepţie ale unei naţiuni relativ puţin numeroasă în raport cu competitorii ei, ci şi calitatea oamenilor care au realizat şi realizează în continuare aceste performanţe de excepţie.

Sportul românesc se mîndreşte şi cu performerii anilor trecuţi, campioni olimpici, mondiali sau europeni; „stelele" neuitate de ieri sînt astăzi ingineri, profesori, antrenori, muncitori de înaltă caligicare, familişti şi cetăţeni respectaţi. Pe drept cuvînt se poate afirma că „familia sportivilor" este o familie unită şi de nădejde a societăţii noastre.

Funcţia şi valoarea educativă a sportului din Republica Socialistă România sînt cel mai strălucit ilustrate de sportivii noştri fruntaşi şi, alături de ei, de miile de alţi sportivi — copii, adolescenţi sau tineri — pentru care sportul este un „mod de viaţă" demn şi subordonat idealurilor societăţii socialiste.

Factorii care asigură sportului românesc valoarea educativă sînt numeroşi, dar dintre ei cei mai importanţi sînt fără îndoială conducerea de către Partid a mişcării de educaţie fizică şi sport, orientarea politică-educativă a întregii munci desfăşurată de antrenori cu sportivii, caracterul organizat, planificat şi cu conţinut ştiinţific al antrenamentului sportiv, exigenţa faţă de conduita sportivilor în concurs şi în afara acestuia. Organele sportive din ţara noastră militează activ pentru păstrarea purităţii ideilor olimpismului, pentru democratizarea organismelor internaţionale, pentru lichidarea fenomenelor de agresivitate, pentru fair-play atît în organizarea cît şi în desfăşurarea competiţiilor, pentru

ca sportul să fie cu adevărat un mijloc de înțelegere între oameni și nu de rivalitate politică sau națională.

Crescuți în acest spirit, tinerii sportivi români sînt decișii să facă totul pentru ca participarea lor la competițiile interne și internaționale să evidențieze calitățile lor morale și sportive pe care condițiile create de partidul și statul nostru le-a stimulat și dezvoltat plenar.

4. FORMAREA CADRELOR DE SPECIALIȘTI ÎN DOMENIUL EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI, ACȚIUNE DE ÎNSEMNĂTATE SOCALĂ ȘI POLITICĂ

Profesorii de educație fizică și antrenorii sportivi se află printre cadrele cu cea mai mare popularitate în rîndul elevilor și sportivilor, datorită atît atracției exercitată de activitățile corporale asupra acestora, cît și autorității pe care le-o conferă dăruirea și pasiunea profesională, dimpreună cu durata acțiunii lor de mulți ani asupra acelorași generații de copii și tineri.

Prin profilul lor, prin statutul de educatori, profesorii și antrenorii sportivi au misiunea de a contribui cu mijloacele pedagogice specifice și cu vocația lor la formarea multilaterală a personalității elevilor lor.

Printr-un proces de generalizare sui generis ei devin modele pentru elevii lor — de muncă, de aspirații spre excelență, de dîrzenie și combativitate, de spirit civic, de patriotism și creativitate.

Dacă vocația profesională este o ecuație personală multifactorială mai greu de depistat în procesul selectiv și de realizat în instruire, pregătirea profesională pedagogică și metodică, precum și spiritul de răspundere în munca viitoare a cadrelor de specialiști pot fi supuse unui proces sistematic și științific instructiv-educativ.

În țara noastră Institutul de educație fizică și sport are funcție de for metodologic pentru activitățile specifice, lui revenindu-i, în principal și alături de cercetarea științifică, sarcina de a pregăti cadrele de specialiști cu calificare înaltă și medie. Prin planurile de învățămînt I.E.F.S. pregătește profesori de educație fizică pentru întregul sistem de învățămînt, antrenori în ramurile sportive olimpice (curs de zi și fără frecvență), antrenori în toate ramurile de sport (cursul postliceal fără frecvență). Programele de formare de cadre sînt completate cu cele de reciclare, acordare de grade și avansare pentru toate categoriile de cadre pe care Institutul le pregătește.

Conținutul pregătirii specialiștilor domeniului educației fizice și sportului este științific, cu caracter multidisciplinar, fundamentat pe concepția materialist-dialectică. Diferitele discipline din domeniile științelor sociale, biologice, psihologice, pedagogice, metodice și tehnice sînt structurate în cursuri, seminarii, lucrări practice, practică pedagogică, aplicații de schi, înot, canotaj, turism, în așa fel încît pe lîngă instruirea de tip informativ să se obțină reale efecte formative în direcțiile convingerilor ideologico-politice, concepției generale despre specificul profesiei în domeniul activităților corporale, capacităților pedagogice și organizatorice, al propriului profil moral-social.

Pornind de la faptul că profesorii și antrenorii lucrează cu copiii încă preșcolari și apoi cu școlari adolescenți sau tineri, cu seniori și vîrstnici, instruirea și educarea lor în Institut urmărește să le asigure un bun nivel al competenței în toate aceste verigi din lanțul unei generații, stagiile ulterioare realizînd apoi specializările dorite. Caracterul de pregătire multilaterală, atît teoretică în diferitele discipline socio-psiho-pedagogice și metodice, cît și practică, în diferite ramuri de sport, îi permite specialistului format din școala românească de educație fizică și sport să se orienteze cu ușurință în toate direcțiile profesiei, să poată realiza atît activități de instruire-educare-perfecționare, cît și activități organizatorice și de conducere.

Unitatea dintre activitățile practice, de învățămînt și de cercetare (peste 30% dintre studenți sînt cuprinși în cercurile științifice; toți studenții elaborează în ultimul an o lucrare metodică-științifică) le asigură — viitoarelor cadre ale mișcării de educație fizică și sport — un profil larg și mai ales un nivel de pregătire de cea mai înaltă calitate.

Rezultatele obținute în ultimele două decenii în sportul de performanță, de masă și în educație fizică a tineretului au fost posibile și datorită pregătirii temeinice, multilaterale a cadrelor de profesori și antrenori, dintre care cei mai talentați s-au ridicat, o dată cu sportivii pregătiți de ei, pe podiumul de premiere olimpică și mondială

ASPECTE DE CRONOBIOLOGIE LA STUDENȚII ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT *)

Conf. univ. ELENA FIREA Dr.ing. ADRIAN GAGEA
I.E.F.S.

1. Ne referim la ritmicitatea circadiana (diurnă, nictemerală) a principalilor indicatori practici de motricitate : forța maximă a mușchilor flexor digitalis la ambele mîini, forța, viteza și puterea, maxime la ambele complexe musculare quadriceps femoris în sinergismul extensiei gambei pe coapsă la două eșantioane (studenți și studente) omogene, nerandomizate de tineri care în activitatea didactică au activități corporale (lecții practice la majoritatea disciplinelor sportive), în proporție considerabilă.

Desfășurarea ritmică a funcțiilor biologice este o proprietate fundamentală a materiei vii, care a fost observată la diverse nivele, de-a lungul secolelor, iar în ultimele decenii a fost studiată și explicată științific de cele mai multe ori ca un proces de adaptare la variațiile periodice ale factorilor externi ; de exemplu, la mișcarea de rotație a Terrei în jurul axei sale cu o perioadă de aproximativ 24 ore (circa diem = aproximativ o zi).

O clasificare a ritmurilor biologice aparținînd inițial lui HALBERG și REINBERG (4) și care a fost acceptată de forul internațional de cronobiologie, consideră ritmurile biologice ca fiind de frecvență înaltă, medie și joasă. Astfel, ritmurile cu perioada de pînă la 30 minute sînt considerate de frecvență înaltă ; ca de exemplu, activitățile enzimatice (aminotransferaze, fosfataze etc.), ritmul cardiac, respirator etc.

Ritmurile cu frecvență medie cuprind atît ritmurile circadiene cît și cele ultradiene (ca de exemplu, cel al percepțiilor vizuale, de cca. 100 min.) și infradiene în care sînt interesate mai ales sistemele neuroendocrin și cardiac (ca de exemplu cele sincronizate cu erupțiile protonice care apar ritmic cu perioada de 28—60 ore în activitatea școlară).

Ritmurile de frecvență joasă sînt considerate ritmurile cu perioadă mai mare de 2,5 zile, de exemplu cele circaseptane, circatrigintane, circanuale etc.

Am reamintit aceste aspecte teoretice cu intenția de a sublinia faptul că nu ne referim la ritmurile individuale așa-numite : fizic, emotiv și intelectual, ale căror argumentări le considerăm insuficiente pentru o abordare științifică.

Cunoașterea ritmurilor biologice are o importanță deosebită, recunoscută din ce în ce ma mult de specialiștii din domeniul de activitate bio-socială. Mai ales medicina este interesată în cunoașterea ritmurilor biologice atît pentru aspecte curative cît și pentru cele profilactice.

În sport (în special cel de performanță) și în educația fizică, cunoașterea ritmurilor biologice este o condiție — în devenire — necesară pentru conducerea științifică a procesului de pregătire sportivă, de optimizare a procesului de instruire în activitățile corporale, implicit de optimizare a procesului de învățămînt. Dacă mai adăugăm, avantajele reducerii factorului de risc în producerea accidentelor, a creșterii receptivității față de informațiile pedagogice, față de substanțele susținătoare de efort etc., credem că putem edifica un complex logic, suficient de justificativ pentru interesul cunoașterii științifice a ritmurilor biologice.

Numeroase referințe bibliografice (6) relevă existența ritmurilor circadiene atît la nivel molecular cît și la cel de ecosistem. Cele mai evidente ritmuri circadiene, ca de exemplu cel al temperaturii corporale sau al alternanței veghe-somn sînt legate de efecte de homeostazie. Este o axiomă a vieții alternanța activitate-repaus, efort-odihnă, iar caracterul diurn al acivității umane implică pe

*) În colaborare cu : Cornelia Bota, Marilena Iota, Georgeta Illi, C. Ciobanu, T. Paladescu, S. Poenaru, N. Visulescu.

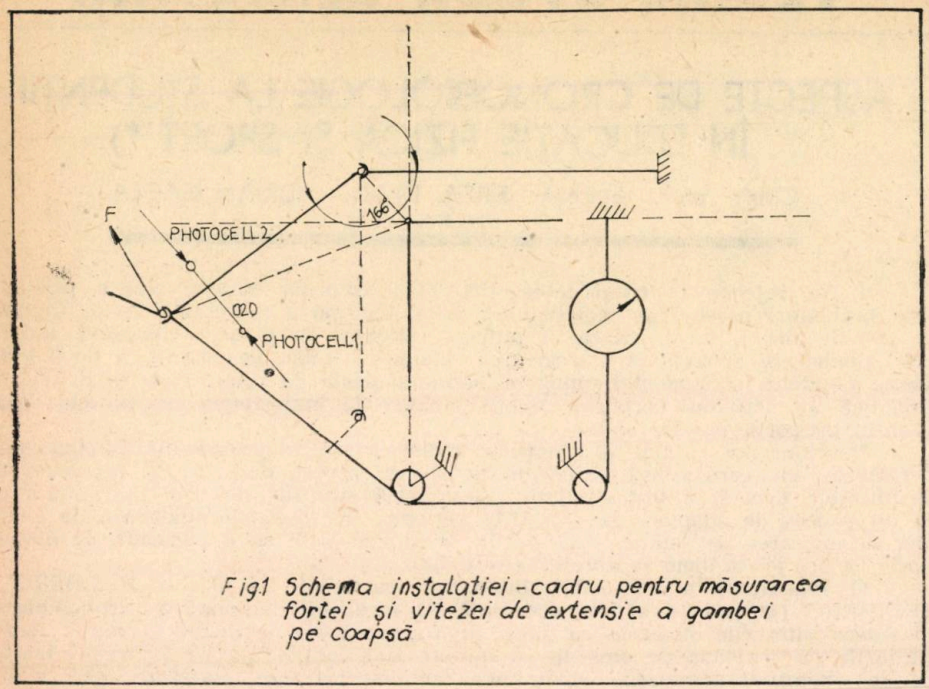


Fig.1 Schema instalației - cadru pentru măsurarea forței și vitezei de extensie a gambei pe coapsă

lîngă o sincronizare cu factorii circadieni de mediu (alternanța lumină-întuneric, variația temperaturii mediului activitatea electromagnetică terestră etc.) și o raportare la obiecivele biologice sau socio-biologice (sanogeneză, randamen motric, intelectual, profesional etc. mergînd pînă la performanță umană, inclusiv performanță sportivă.

Pe de altă parte, variația circadiană a foctorului de risc în producerea accidentelor nu mai poate fi ignorată în organizarea judicioasă și sincronizată a alternanței efort-odihnă, Desigur, ne referim la accidentări ușoare în activitatea corporală (lecții practice ale studenților), deși studii clinice (6) demonstrează cu certitudine existența unor acrofaze (maxime de incidență) a deceselor în ciclu circadian, ca de exemplu ora 22.00 pentrdu boli coronariene, ora 17.00 pentru accidente vasculare craniene sau ora 01.00 pentru insuficiență respiratorie.

Referitor la aspectele de motricitate luate în considerare în această lucrare, sînt cunoscute cercetări (5) care relevă modificări ritmice circadiene pregnante, ca de exemplu (5) variația forței musculare a mîinii drepte la subiecți tineri sănătoși, avînd acrofaza la ora 16.00, iar în cazul extinderii limitelor de încredere a prelucrării statistice a datelor (la 95%) atunci această fază se poate situa între orele 12,36 și 19,46.

Atît din explicitarea titlului cît și din scurta prezentare introductivă, credem că se desprinde întrebarea problemei de care ne ocupăm, și anume :

Cum trebuie organizată și dozată activitatea practică (corporală) — atît ca densitate motrică cît și ca densitate pedagogică — a studenților în educație fizică și sport, în timpul unei zile, vis-a-vis de celelalte activități și de odihnă, astfel ca randamentul procesului educativ-instructiv să fie maxim, iar factorul de risc în producerea accidentelor corporale, minim ?

Răspunsul la această întrebare este o soluție particulară, locală (impusă de structura de învățămînt) care nu prezintă interes în această lucrare. Ceea ce prezintă interes este faptul, că orice implementare particulară începe cu primul pas ; cunoașterea științifică a ritmurilor (circadiene) biologice implicate major în alternanța efort-odihnă prin intermediul proceselor metabolice.

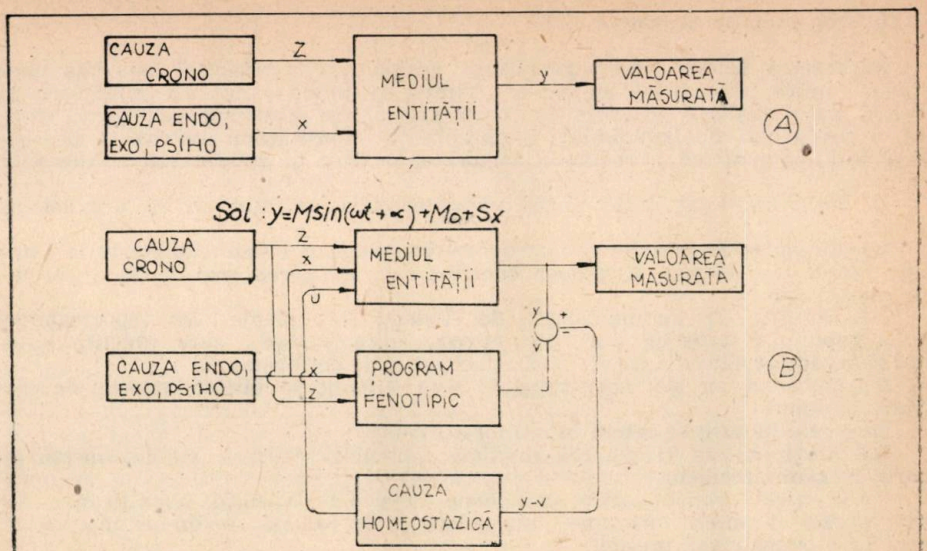


Fig.2. Modelele logico-matematice ale experimentului
A- modelul clasic (metoda cosinor)
B- modelul original

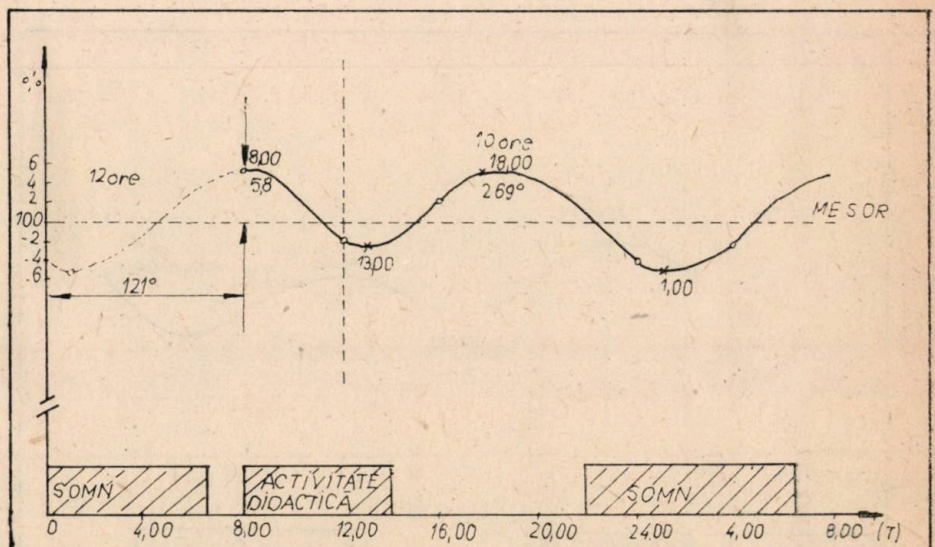


Fig.3 Cronograma forței musculare la studenți (♂) în cadrul unui ciclu circadian.

2. Scop premise și ipoteze

În această lucrare ne-am propus să verificăm experimental existența unor variații ritmice, circadiene ale forței, vitezei și puterii maxime musculare la studenții care studiază educația fizică și sportul, în interesul conducerii științifice a procesului de învățămînt, a optimizării densităților motrice și pedagogice a lecțiilor practice, a reducerii factorului de risc în producerea accidentelor sportive.

În organizarea și desfășurarea experimentului, pornim de la următoarele premise :

2.1. Organizarea procesului instructiv-educativ și a lecțiilor practice în funcție de acrofazele motrice circadiene contribuie la atingerea mai facilă a obiectivelor acestui proces.

2.2. Eșanticanele nerandomizate de studenți și studente sînt reprezentative pentru populația statistică din care provin, adică studenți care practică sistematic și organizat educația fizică, fără a face sport de performanță.

2.3. Subiecții au fost cooperanzi și s-au străduit să obțină valorile de motricitate maxime.

Ipotezele lucrării se referă la scopul acesteia :

2.4. Forța, viteza și puterea maximă musculară variază ritmic sincron cu factorii exogeni circadieni.

2.5. Cauzele cronobiologice circadiene determină variații semnificative ale forței, vitezei și puterii maxime musculare și de același ordin de mărime cu efortul fizic ocupațional, prestat.

2.6. Soluția armonică și tehnică Cosinor pentru modelul matematic al experimentului preconizat sînt restricții teoretice care nu mai satisfac condițiile unei conduceri științifice ale procesului instructiv-educativ al studenților care studiază educația fizică și sportul, avînd lecții practice în proporții considerabile.

3. Subiecți și metodă

3.1. Au fost testați 24 de studenți și 26 de studente, reprezentînd două eșantioane omogene, nerandomizate.

În momentul testării, toți subiecții erau clinic sănătoși și au avut preocupări ocupaționale normale.

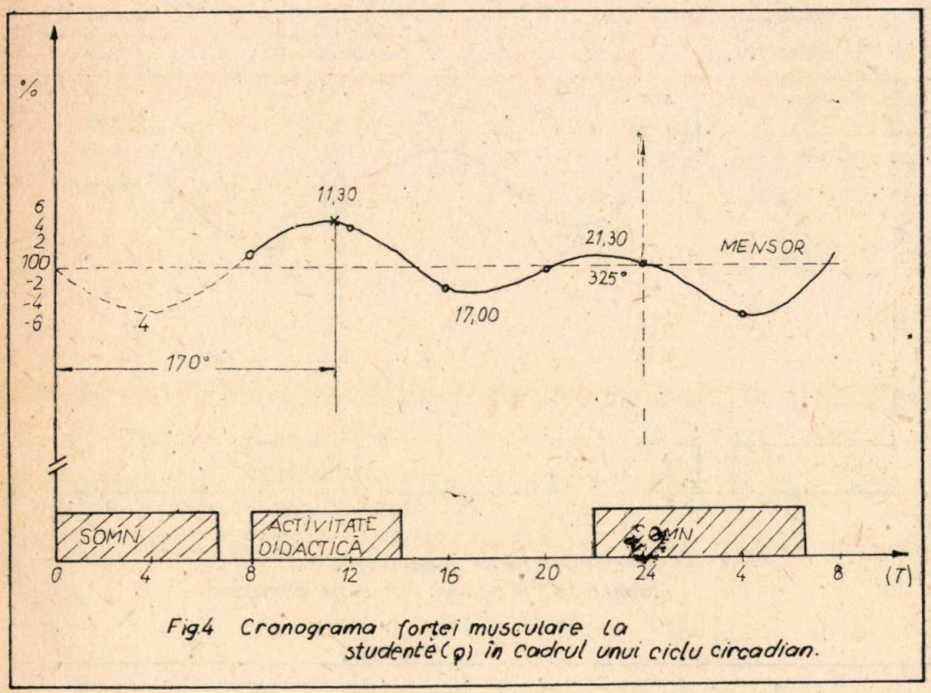


Fig4 Cronograma forței musculare la studente (♀) în cadrul unui ciclu circadian.

Subiecții au mîncat la cantina studențească și au dormit la cămin studențesc.

Vîrsta lor a fost cuprinsă între 19 și 23 ani, iar media de vîrstă a fost de 20 ani. Subiecții au fost cooperanzi, explicîndu-li-se anterior, scopul cercetării.

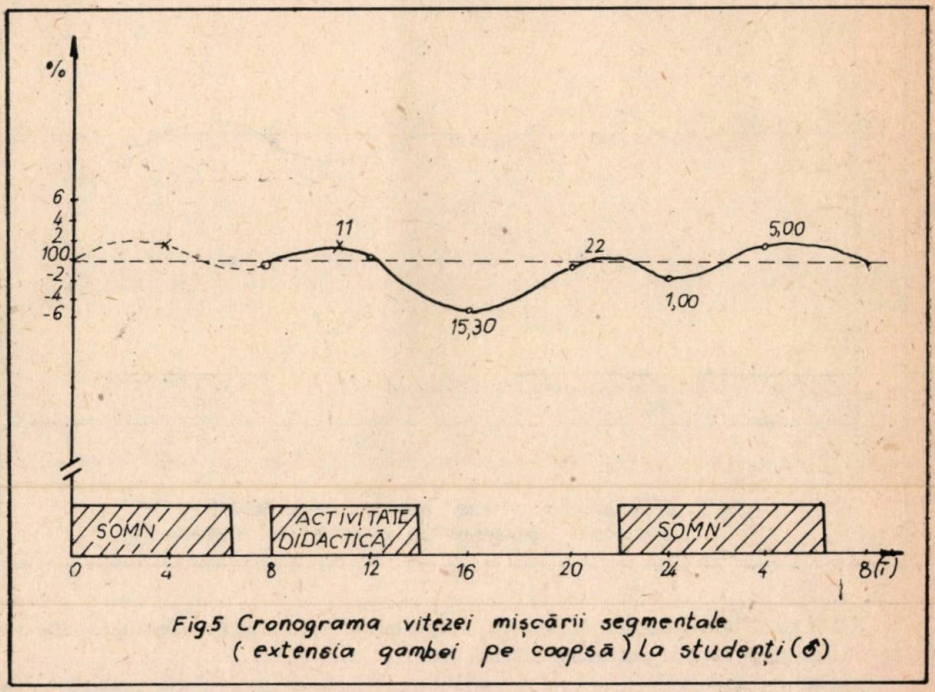


Fig.5 Cronograma vitezei mișcării segmentale (extensia gambei pe coapsă) la studenți (♂)

3.2. S-a folosit metoda clasică pentru studii de cronobiologie înregistrîndu-se din 4 în 4 ore, un ciclu circadian, începînd cu ora 8 a.m., forța complexului muscular quadricipital, dreapta și stînga, viteza de extensie a gambei pe coapsă, de asemenea, la ambele picioare, forța flexorilor palmari, dreapta și stînga.

Puterea maximă a fost calculată analitic din valorile de forță și viteză.

Măsurarea s-a făcut cu un dinamometru obișnuit pentru forța flexorilor palmari și cu o instalație-cadru pentru forța și viteza mișcării de extensie a gambei pe coapsă (fig. 1). Această instalație se compune dintr-o banchetă prevăzută cu un cadru mobil, cu axa de rotație ce trece fictiv prin articulația genunchiului.

Cadrul mobil este prevăzut cu un dinamometru la care se înregistrează forța efortului static izometric în extensia gambei pe coapsă la un unghi de 150° (considerat și de alți autori ca fiind cel mai favorabil).

Viteza este dedusă analitic din înregistrarea timpului de trecere a gambei prin fața a două fotocelule aflate la distanță constantă și cunoscută, în mișcarea de exensie, fără sarcină.

În perioada de investigație (decembrie) la latitudinea geografică în cauză (București, aprox. 45°), soarele răsare la 7,33 și apune la 16,37.

În tratarea sistemică a experimentului am utilizat un model logico-matematic clasic de cronobiologie (fig. 2, A) și în paralel, un model original (fig. 2, B) în care sincronizatorul are rol de semnal perturbator, iar soluția matematică este o funcție periodică, dar nu armonică (2).

4. Rezultate și discuția lor

Rezultatele brute au fost prelucrate grafo-analitc și statistico-matematic asistate de computer.

Au fost eliminate datele cele mai probabil afectate de erori după criteriul Grubbs-Smirnov (3).

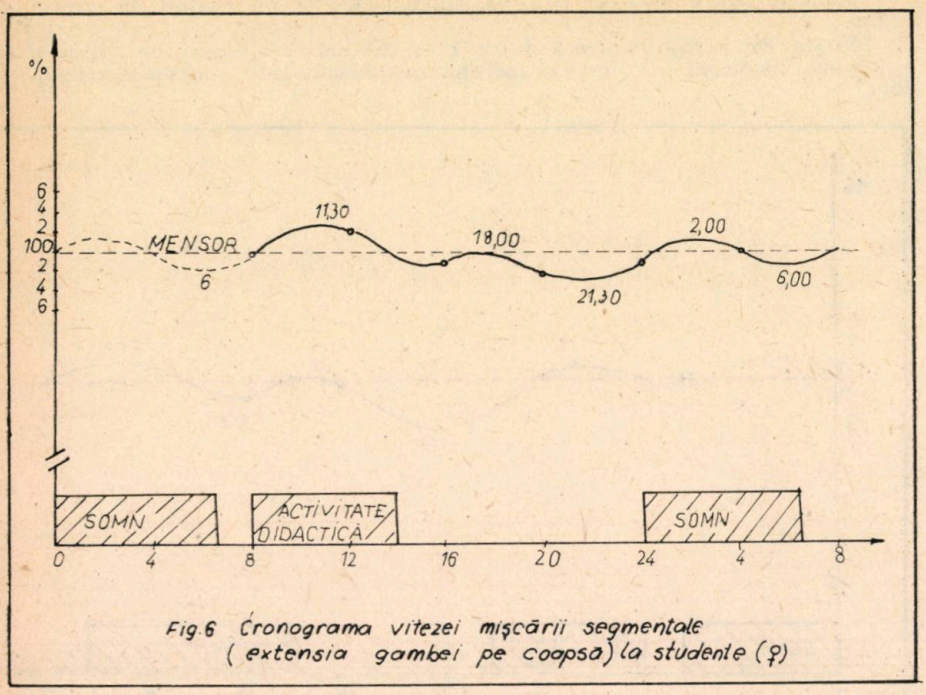


Fig. 6 Cronograma vitezei mișcării segmentale (extensia gambei pe coapsă) la studente (♀)

Au fost fitate caracteristicile de amplitudine relativă (procentuală) în timp, reprezentate prin funcții periodice circadiene.

Astfel, în fig. 3—8 sînt prezentate cronogramele globale ale mărimilor studiate, în care valoarea de referință (100%) este mensorul tuturor valorilor, la eșantionul respectiv.

Este ușor de remarcat că mărimile studiate au variații relative procentuale mici (<12%) și că toate cronogramele prezintă cîte două acrofaze, ceea ce presupune ori existența a unui ritm ultradian, quasistabil. ori cîte două regiuni de încredere pentru Cosinorul mărimilor respective.

Regiunile de încredere nu cuprind originea polară a reprezentării grafice Cosinor, dar implică luarea în considerare a două ecuații estimatoare, ca de exemplu pentru puterea maximă musculară :

$$y_1 (t) = 100 + 5{,}8 \cos (10\ t - 121)$$

$$y_2 (t) = 100 + 5{,}8 \cos (12\ t - 269)$$

pentru studenți, și

$$y_1 (t) = 100 + 4.3 (10\ t - 172)$$

$$y_2 (t) = 100 + 4{,}3 (12\ t - 325)$$

pentru studente.

Ca atare, estimația modelului matematic preconizat de noi relevă două ritmuri : unul cu perioada de 10 ore, iar altul cu perioada de 12 ore, ceea ce implică probabilitatea maximă ca acrofazele să fie situate astfel :

♂	(forță :	8,00	22,00	♀	(forță :	11,30	21,30
	(viteză :	11,00	22,00		(viteză :	11,30	18,00
	(putere :	8,30	20,00		(putere :	11,30	20,00

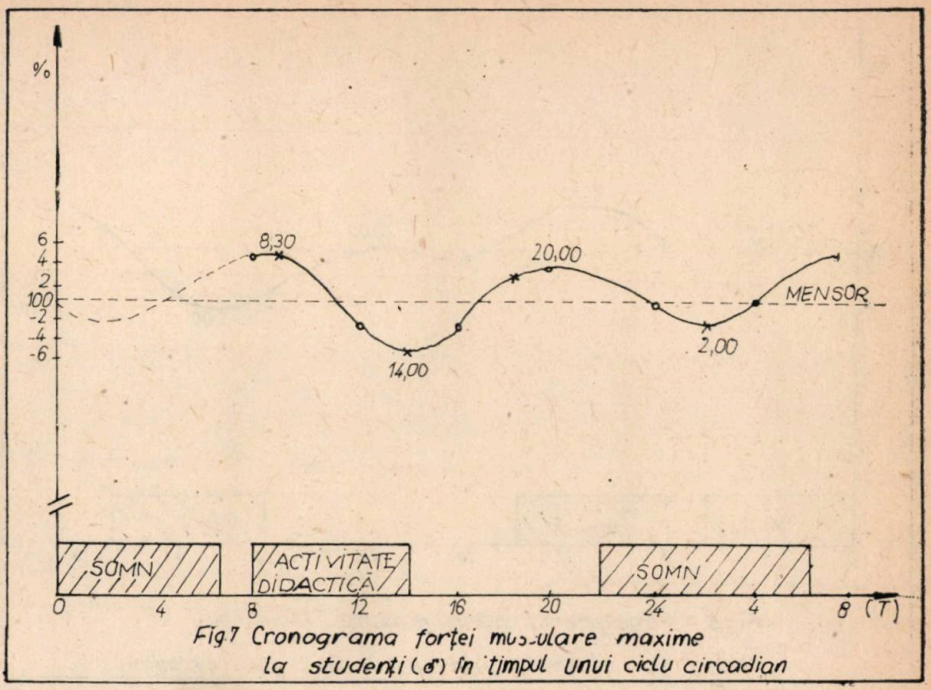


Fig.7 Cronograma forței musculare maxime la studenți (♂) în timpul unui ciclu circadian

Pe de altă parte, amplitudinea ritmurilor nu depășește 12%, avînd următoarele valori :

forța :	6%
viteza :	3%
puterea :	11,8%

Existența a două ritmuri cu perioadă diferită sau a unui ritm cu perioadă variabilă ritmic, nu poate fi încă explicată în legătură cu experimentul nostru. Ne permitem să emitem presupunerea că aceasta este consecința faptului că ziua propriu-zisă (de lumină) durează cca. 9 ore, deci sincronizatorul însuși nu este o funcție armonică, iar pe de altă parte, existența unei activități didactice cu lecții practice în proporție considerabilă, în prima parte a zilei, modifică considerabil valorile de motricitate luate în considerație.

Modelul logico-matematic elaborat de noi ține cont de influențele exo, endo și psihogene, cauzele homeostazice și programele fenotipice individuale.

Fiind cazul unui ritm circadian, programele fenotipice similare proceselor heterostazice (de creștere a valorilor motrice măsurate, datorate antrenamentului sau de scădere a acestora datorate oboselii cronice, se neglijează), iar ca atare funcția matematică care aproximează fenomenul poate fi considerată o soluție Lagrange (de integrare a mărimilor diferențiale considerate).

În această situație, explicația fenomenului ar fi mult mai simplă și mai plauzibilă. Astfel, mărimile studiate ar varia sincron cu cauzele ultradiene impuse de activitatea ocupațională (factori paratipici), iar sincronizatorul circadian ar „forța" aceste oscilații, aducînd ecuația estimatoare la o formă periodică (24 ore), dar nearmonică.

5. Concluzii

1. Forța, viteza și puterea musculară, maxime la studenți și studente în educație fizică și sport, variază ritmic circadian și prezintă cîte două acrofaze.

În ceea ce privește puterea maximă musculară, ca indicator principal de motricitate, acrofazele se prezintă astfel :

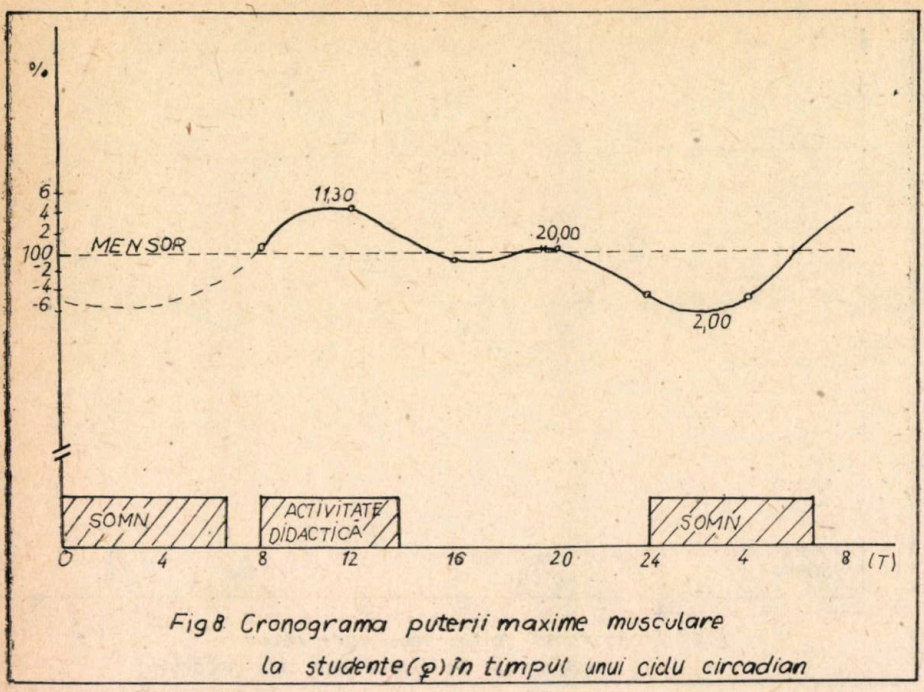


Fig 8 Cronograma puterii maxime musculare la studente(♀) în timpul unui ciclu circadian

♂ : 8,00 + 8,30 și 18,00 + 20,00
♀ : 11,00 + 11,30 și 20,00 + 21,30

În diagrama polară Cosinor apar cîte două regiuni de încredere, evidențiindu-se două ritmuri a căror perioadă este cuprinsă între 10 și 12 ore.

2. Se remarcă diferențe semnificative de acrofaze între sexe, pentru puterea maximă musculară, a cărei cauză ne este necunoscută.

3. Prelucrarea originală a datelor, care nu apelează la restricția modelului matematic armonic și nici la repartițiile statistice normale a scos în evidență că diferența dintre influența factorului exogen circadian (Zeitgeber — sincronizator) și a altor factori paratipici (ocupaționali) în determinarea ritmurilor ultradiene ale aspectelor de motricitate studiate de noi este nesemnificativă.

Ca atare, procesul instructiv-educativ al studenților în educație fizică și sport poate fi optimizat în legătură atît cu aspectul cronobiologic (de eficiență motrică optimă și reducere a factorului de risc în producerea accidentelor) cît și în legătură cu ofiectivele de proces educațional.

BIBLIOGRAFIE

1. DEMETER A., GAGEA A. și FIREA ELENA : Metodă complexă și practică pentru studiul modificărilor tranzitorii ale reactivității organismului elevilor care practică educația fizică și sportul, Rev. E.F.S. nr. 8/1975.
2. GAGEA A. : The Relationship Between Maximum Muscular Power and Neuromuscular Excitability in Sportsmen, Rev. Medicine du Sud-est, nr. 8, 1979, France.
3. GAGEA A : O măsură a calității, Rev. Ed. Fizică și Sport nr. 5, 1982, București.
4. HALBERG and REINBERG citați de STEFLEA D. în Cronobiologie și medicină, Ed. Med., București, 1986.
5. IFRIM M. : Antropologie matrică, Ed. Stadion, București, 1986.

INTERPRETAREA MULTIDISCIPLINARĂ A INFORMAŢIILOR EMISE DE SPORTIVUL DE PERFORMANŢĂ. ROLUL, LOCUL ŞI ACTIVITATEA ŞTIINŢIFICĂ A ECHIPEI DE CERCETARE

Cercetător principal CLAUDIA SIMIONESCU,
Psiholog MARIAN NICULESCU,
Centrul de cercetări pentru educaţie fizică şi sport al C.N.E.F.S.

1. CONCEPTUL DE INTERDISCIPLINARITATE ŞI MULTIDISCIPLINARITATE

Interdisciplinaritatea este actualmente una dintre problemele teoretice şi practice esenţiale pentru progresul ştiinţei.

Conceptul unităţii intime a diverselor domenii ale cunoaşterii, acela al relaţiilor şi acţiunilor lor reciproce, ocupă un loc tot mai mare în analiza filozofică, metodologică şi sociologică, ca şi în analiza ştiinţifică concretă a caracteristicilor progresului ştiinţific.

În multe din studiile bibliografice parcurse regăsim adevărul că întreaga istorie a ştiinţelor este brăzdată de intenţii şi tentative de cooperare şi chiar de îndrepătrundere a disciplinelor sociale şi umane, de împrumuturi şi asocieri între acestea şi ştiinţele naturii.

Savanţii, în general, prin formaţia lor, s-au străduit să dezvolte cît mai riguros disciplinele respective, existînd întotdeauna „o tendinţă la fel de puternică de a lucra la garanţia diferitelor discipline, de a le lega unele de altele, de a le înscrie pe un soi de hartă generală a cunoştinţelor şi chiar de a căuta un sistem unitar care să le regrupeze pe acestea pe urmă" (T. B. Boltomore).

În acest context se înscrie şi activitatea „Şcolii sociologice de la Bucureşti", condusă de prof. Dimitrie Gusti, axată pe elaborarea teoretică şi organizarea instituţională a cercetării interdisciplinare a vieţii sociale.

D. Gusti a conceput şi experimentat un proiect original, într-o viziune modernă, de cooperare multidisciplinară în cunoaşterea şi acţiunea socială.

El a elaborat teoria şi metodologia cercetării multi şi interdisciplinare a realităţilor sociale şi a organizat, pe această bază, primele echipe monografice de cercetare interdisciplinară, cele care au realizat cunoscutele „monografii" de sate.

Ştiinţa contemporană este din ce în ce mai mult pătrunsă de ideea interdisciplinarităţii care pledează pentru constituirea unui sistem general, unificat, de cunoştinţe şi mijloace de investigaţii, prin îmbinarea dialectică a celor două mari direcţii ale cunoaşterii ştiinţifice: diferenţierea şi integrarea.

Cu o deosebită acuitate se pune apoi problema abordării căilor multiple de **comunicare** între ştiinţe, de **cooperare** în baza unui limbaj comun şi a unor metodologii comune.

Este semnificativ faptul că această nouă viziune a cîştigat adepţi nu numai în rîndul unor reputaţi oameni de ştiinţă (Piaget, Kedrov, Apostel, Jantsch) sau în cel al politicienilor ştiinţei, ci şi în mediul unor organisme ştiinţifice de talie internaţională, cum ar fi „Centrul pentru cercetare şi inovaţie de învăţămînt" din cadrul O.C.D.E. care şi-a propus să elaboreze modele de **universitate interdisciplinară.** De altfel, această preocupare a căpătat un cadru organizat şi la noi în ţară prin înfiinţarea şi funcţionarea în cadrul Academiei R.S.R. a „Cercului de studii interdisciplinare, condus de acad. St. Milcu. Deşi dicţionarele de specialitate nu au consacrat încă termenul de interdisciplinaritate, s-ar putea încerca o definiţie a acestui concept.

Cei mai mulţi autori iau în considerare existenţa a trei sau patru niveluri ale cooperării şi întrepătrunderii disciplinelor: **multidisciplinaritate, pluridisciplinaritate, interdisciplinaritate** şi **transdisciplinaritate.**

Într-o sinteză întocmită pentru Centrul european al UNESCO pentru învăţămîntul superior, cele patru noţiuni sînt definite astfel:

Multidisciplinaritatea apare ca forma cea mai puţin dezvoltată a **interdisciplinarităţii.** Constînd mai degrabă în juxtapunerea anumitor elemente ale diverselor discipline pentru a pune în lumină aspectele lor comune.

Educaţie fizică şi sport, nr. 11, 1987, pag. 13

Pluridisciplinaritatea presupune o comunicare sistematică între diferiți specialiști și diferite discipline.

Interdisciplinaritatea desemnează procesul de cooperare, codificare și unificare a disciplinelor științifice, în care fiecare disciplină își păstrează autonomia gnoseologică, specializarea și independența relativă și, în același timp se integrează sistemului global de cercetare și cunoaștere.

Viziunea interdisciplinară este superioară celei multidisciplinare și pluridisciplinare prin care obiectul de cercetat este abordat de mai multe științe sau discipline, dar dintr-un punct de vedere specific nefecundat de principiul dialectic al interdependenței științelor.

Transdisciplinaritatea este privită ca întrepătrundere a mai multor discipline și coordonare a cercetărilor susceptibile să ducă în timp la constituirea unei noi discipline sau a unui nou domeniu al cunoașterii, fiind considerată ca forma cea mai dezvoltată a comunicării, coordonării și integrării unor discuții științifice.

2. ASPECTE ORGANIZATORICE ALE ECHIPEI MULTIDISCIPLINARE ÎN SPORTUL DE PERFORMANȚĂ

Studiul fenomenului sportiv la nivelul performanțelor de nivel mondial cere cu necesitate munca în echipă ; prestigiul specialistului izolat și independent dispărînd de aproximativ două, trei decenii.

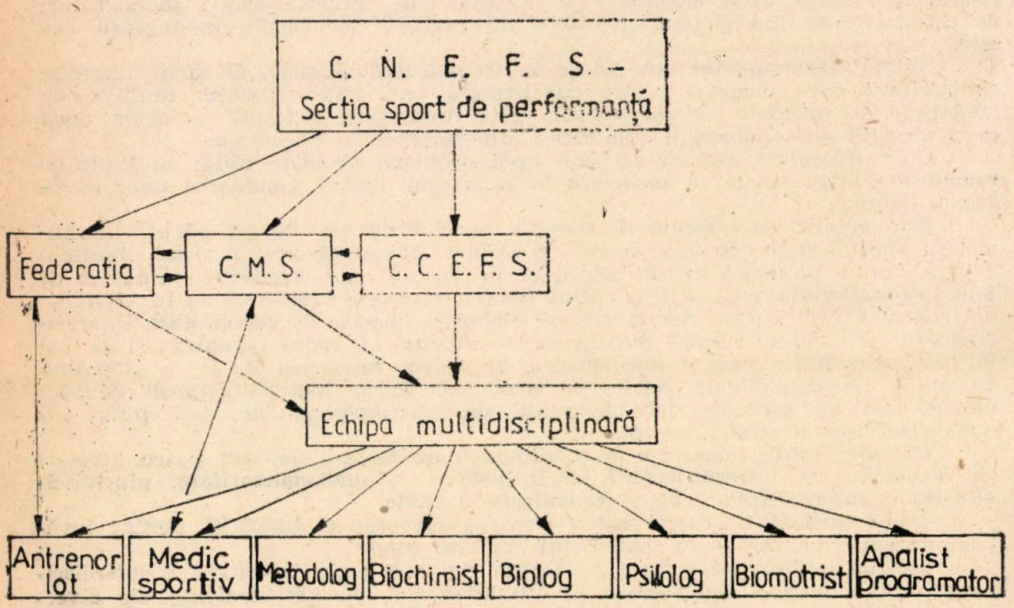
Activitatea noastră, de asistență științifică, în cadrul sportului de înaltă performanță se desfășoară sub formă de echipe multidisciplinare și pluridisciplinare, care presupun înainte de toate o comunicare sistematică între specialiștii componenți ai acestor echipe.

Pentru a cunoaște cît mai aproape de adevăr secretele organismului sportivului în plin efort, țintind rezultate de nivel mondial, este necesară culegerea datelor și informațiilor cu ajutorul mai multor științe, discipline, biologice și psihologice, matematice și cibernetice etc.

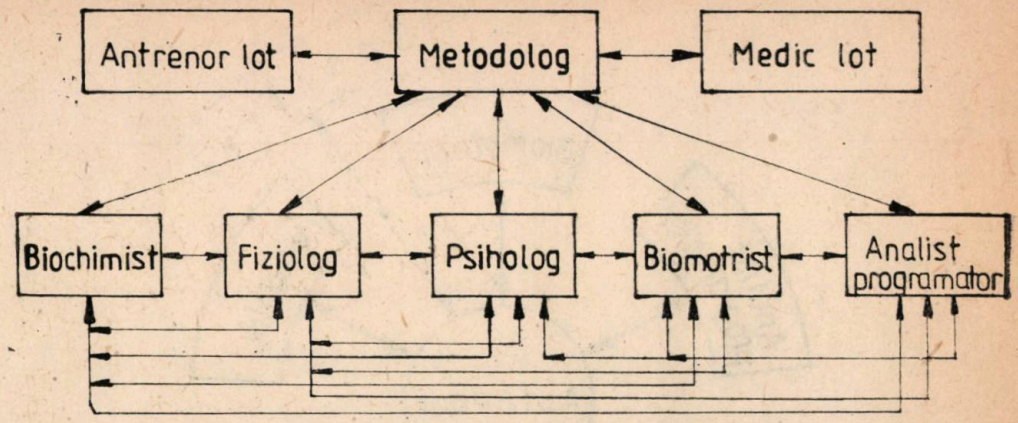
Sigur, la început, experiența lucrului în echipă era mică, dar ea s-a amplificat de la etapă la etapă, de la an la an, ajungînd astăzi să rezolve cîteva probleme foarte importante ale dirijării științifice a pregătirii sportivilor, cum sînt :

— obiectivizarea procesului de pregătire ;

— raționalizarea și standardizarea mijloacelor de pregătire ;



Schema organizatorică de statut al echipei multidisciplinare



Schema de interacțiune informațională reciprocă între membrii echipei

— algoritmizarea mijloacelor și lecțiilor din antrenament ;
— elaborarea modelelor de pregătire pe un an, pe patru ani etc., care devin indicatori metodici în procesul de antrenament.

S-au făcut progrese și în ce privește gradul de apreciere obiectivă a fenomenelor cercetate, atît separat pe specialități (metodică, biomotrie, biochimie, fiziologie, psihologie), cît și privind „punctul de vedere" al echipei.

Este adevărat că abordînd complex fenomenul sportiv, prin creșterea numărului de discipline care-l studiază, aceasta contribuie la accentuarea **contradicției dintre specializare și acea de unificare și sinteză a informațiilor culese.**

Amintim aici că specializarea nu ne obligă neapărat la îngustarea felului de a privi pregătirea sportivilor, **ci mai ales la o organizare, într-un mod deosebit, în cadrul fiecărei specializări pentru ca aceasta să-și aducă contribuția așteptată în cadrul echipei.**

Acest proces de interpretare pe specialități și apoi colectiv, corelativ, a datelor culese multidisciplinar, nu este un lucru tocmai ușor. Mai întîi, din cauza multitudinii de informații calitativ diferite pe care încercăm să le „metodizăm" pentru a le putea valorifica în cadrul procesului de pregătire al sportivilor și apoi a lipsei pentru moment a unei „formule" de interpretare cantitativă a acestor date multidisciplinare.

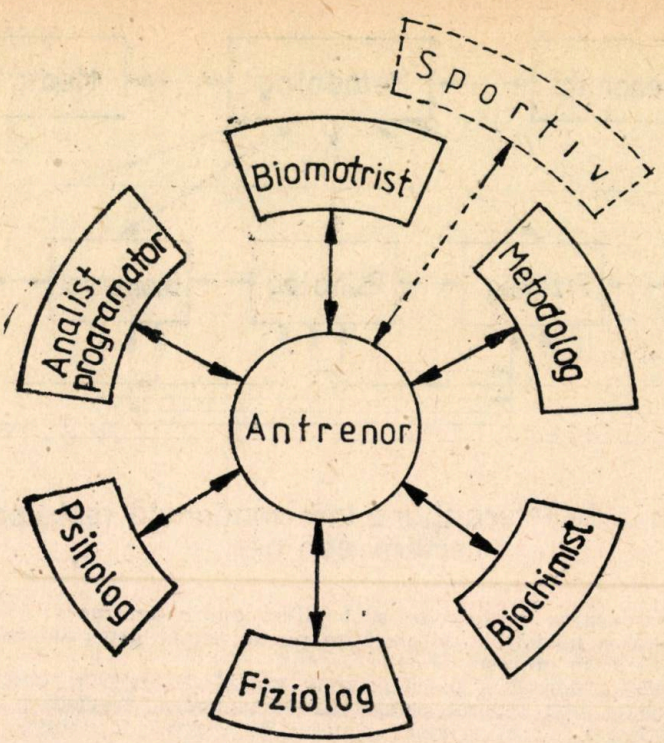
Transpunerea unor astfel de informații calitativ diferite în practica sportivă nu este lipsită de riscuri, ea efectuîndu-se mai ales pe baza interpretării calitativ-corelativă a datelor, reieșită din dezbaterile succesive între specialiștii echipei, care duc la formularea „punctului de vedere al echipei" transformat în indicație metodică de pregătire.

În aceste condiții de lucru încercăm în continuare să rezolvăm vechi probleme și contradicții din activitatea noastră, cum sînt cele dintre :

— analiza statică și dinamică a datelor ;
— analiza structurală și funcțională a datelor ;
— analiza simultană și alternativă a datelor ;
— individual și statistic ;
— ceea ce ni se cere de către beneficiar și ceea ce putem oferi, noi cercetarea, beneficiarului etc.

Încercăm să ameliorăm relațiile din cadrul echipelor, în sens profesional, știind că abordarea multidisciplinară a fenomenului sportiv nu se reduce numai la constituirea din punct de vedere organizatoric al echipelor de cercetare, din specialiști cu profile diferite (metodolog, biochimist, fiziolog, psiholog, biomotrist, analist-programator etc., **ci presupune înainte de toate un schimb activ și reciproc de informații cu privire la metodele și rezultatele cercetărilor.**

Pe baza asimilărilor reciproce de concepte teoretice se stabilesc obiectivele, principile, concepția și strategia generală a cercetării practice, efective.



Schema de acțiune reciprocă dintre Antrenor și fiecare membru al echipei

În cadrul acestor echipe, cooperarea multidisciplinară **nu este o apropiere ocazională între cercetătorii specialiști din domenii diferite, ci sistematică, decurgînd în mod logic din conștientizarea faptului că determinismul complex al fenomenelor studiate nu poate fi înțeles și cunoscut numai prin eforturile unui singur specialist sau chiar ale unui grup de specialiști de același profil.**

Cooperarea specialiștilor în echipele multidisciplinare presupune, de asemenea, o acceptare și o afinitate reciprocă a membrilor, care duce la un schimb direct și sincer de informații și cunoștințe, promovînd spiritul și climatul creator, fertilizînd și îmbogățind în conținut progresul fiecăruia dintre specialiști. Astfel, speculația sterilă despre fenomenele studiate este tot mai mult înlocuită cu studiul și analiza sistematică a faptelor măsurate și controlate.

3. PARAMETRII COMPORTAMENTULUI SPORTIVULUI EVALUAȚI URIN ECHIPA MULTIDISCIPLINARĂ

În sensul cel mai general, prin comportament noi înțelegem modul în care sportivul interacționează cu mediul său și mulțimea efectelor acestei interacțiuni asupra coordonatelor de definiție ale organismului.

3.1. Mărimi principale de măsurat

Comportamentul sportivului de performanță, în sens cibernetic, trebuie descris cu ajutorul a trei mulțimi principale de mărimi :

a) mulțimea „mărimilor de intrare" (Xm), alcătuită din influențele și solicitările pe care sportivul le primește din afară (efortul din antrenamente — mijloace de pregătire — dozări etc.) ;

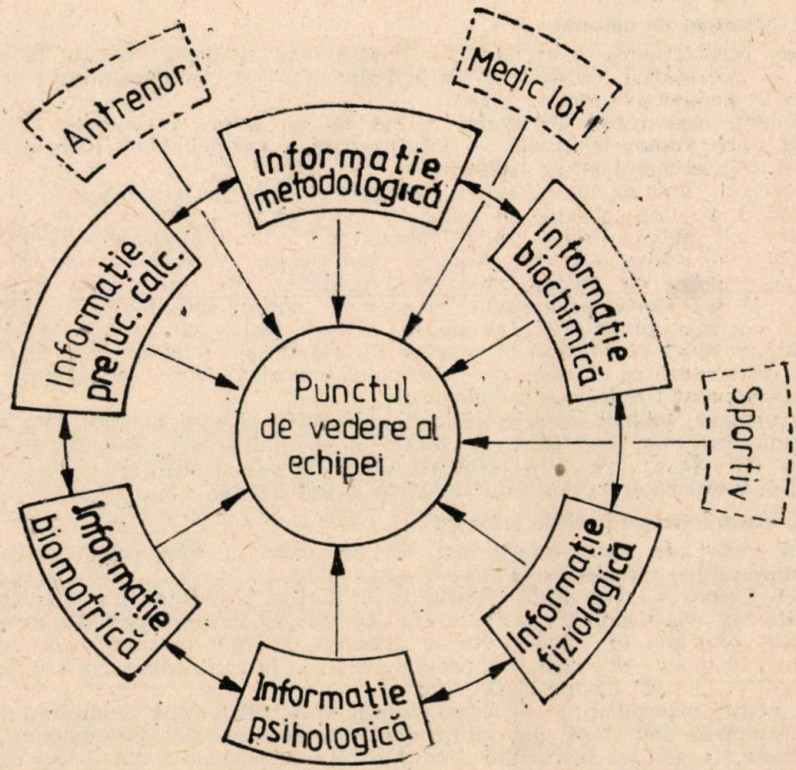
b) mulțimea „mărimilor de ieșire" (Y), formată din reacțiile pe care organismul le dă sub influența stimulărilor efortului ;

c) mulțimea „mărimilor de stare" (Z) în care apare totalitatea parametrilor și factorilor interni ce pot exercita o anumită influență asupra caracterului dependenței dintre „mărimile de ieșire" și cele de „intrare".

Prin perspectiva teoriei reglării și autoreglării, în interiorul mulțimii „mărimilor de intrare" trebuie să facem distincție între mărimile pe care organismul sportivului le poate „asimila" (A) și cele momentan neasimilabile, perturbatoare (P) ; deci X = AUP. Raportul dintre cele două submulțimi „ dă coeficientul de adaptare la diferite tipuri de efort deci complexitatea gradului de pregătire al sportivului.

Dacă sportivul este supus în timp procesului de pregătire și valcarea raportului de mai sus rămîne neschimbată, atunci rata de progres este minimă sau statică ; dacă valoarea lui crește $\left(\frac{A}{P}\right)$ astfel că stimulările externe asimilate (A) se amplifică, atunci sportivul dovedește capacitate internă de a-și optimiza organizarea inițială, prin elaborarea unor noi scheme funcționale, a unor noi tipuri de comportament, prin învățare, adaptare etc.

Mulțimea „mărimilor de stare" (Z) duce la posibilități de „stocare" a adaptărilor pentru uzul ulterior, determinînd experiența sportivului dobîndită în lucrul din antrenamente. Această experiență devine instrument activ în cadrul raporturilor viitoare cu pregătirea (efortul) putînd influența semnificativ valoarea „mărimii de ieșire" (performanța).



Rezultatul cooperării și interpretării colective a informațiilor

„Mărimile de ieșire" (performanțele) pun în evidență o structură variabilă a gradului de adaptare la efort a sportivului, ele putînd fi :

a) mărimi de ieșire specifice — cele pe care sportivul (organismul) le elaborează sub influența unor stimuli (mărimi de intrare) și care se termină printr-un efect reglator precis ;

b) mărimi de ieșire nespecifice — cele pe care sportivul (organismul) le dă la acțiunea unor stimuli și care nu se leagă de un efect reglator anume, producînd o bulversare în starea de ansamblu a comportamentului (fie el substanțial, energetic, informațional).

„Mărimile de ieșire" pot fi :

a) pozitive — cele care marchează progres în adaptare la efort ;

b) negative — cele care concretizează respingerea acțiunii unor mijloace (stimuli) sau altora.

Pentru analiza comportamentului sportivului, corespunzător definiției date mai sus, trebuie să se ia „în plus, în considerație faptul că, prin intermediul conexiunii inverse, „mărimile de ieșire" acționează, la rîndul lor, asupra intrării, influențînd traiectoria transformărilor ulterioare.

În „mărimile de ieșire" (performanțele) și în cele de „stare" apar principalele coordonate de definiție performanțiale ale sportivului :

— capacitatea de cunoștințe generale, rezistența la stres, nivelul de performanță al diferitelor planuri (biochimic, fiziologic, psihologic, biomotric etc.), disponibilități de adaptare și evoluție în urma impactului cu planul de pregătire.

Ele reprezintă, de fapt, aspectele principale ale investigației echipei multidisciplinare, dar cum nu pot fi surprinse în mod direct, măsurarea se face asuprea „intrărilor" și „ieșirilor".

3.2. Niveluri de măsurat

Cum interacțiunea sportivului cu mediul său se poate realiza la diferite niveluri — substanțial, energetic și informațional — și comportamentul se poate interpreta în perspectiva acestor criterii.

Evident, organismul sportivului fiind un tot unitar, toate cele trei forme de manifestare comportamentală — substanțială, energetică și informațională-coexistă și se intercondiționează reciproc.

Sportivul angajat în rezolvarea (atingerea) unei performanțe, în decursul unui interval de timp stabilit, va pune în evidență un comportament la nivelul organizării sale substanțiale — modificarea raporturilor procentuale dintre substanțele care alcătuiesc diferitele țesuturi, deteriorarea și regenerarea unor elemente componente etc (comprotamentul biochimic), altul la nivelul organizării energetice — transformarea așa-numitei energii „nobile" sau libere în lucru mecanic și a energiei mecanice în energie calorică degradată etc. (comportament biofizic și biomecanic) și un altul la nivelul informațional — dobîndirea de noi cunoștințe, restructurarea și stabilirea unor noi conexiuni între cunoștințele vechi etc. (comportament fiziologic și psihologic).

Ca urmare, tabloul investigațiilor de ansamblu al unui sportiv este necesar să cuprindă trei mari coordonate de definiție — substanțială ($S = \{S_1, S_2, \ldots S_n\}$ energetică ($E = \{e_1, e_2 \ldots e_m\}$), și informațională ($I = \{i_1, i_2, i_k\}$), — (biochimică, biofizică și biomotrică, fiziologică și psihologică).

3.3. Parametri generali de măsurat

Din punct de vedre operațional, ca parametri ai comportamentului, vom măsura starea (0) și transformarea (T).

3.3.1. **Starea** — reprezintă totalitatea valorilor parametrilor fundamentali de definiție ai organismului sportivului la un moment de timp dat (t). Aceste valori se pot exprima în volume, viteze, greutăți etc., sau în număr de repetări, număr de răspunsuri adecvate sau neadecvate, sau în calificative „nesatisfăcător", „satisfăcător" , „bună", „foarte bună", etc.

Se poate determina starea organismului sportivului după o singură coordonată (parametru) sau după mai multe deodată (analize multidimensionale).

În cazul studiului sportivului este indicată determinarea stării lui după cît mai multe coordonate (parametri) deodată și astfel se impune, în acest caz, studiul multidisciplinar.

Pledăm fără echivoc pentru alcătuirea profilurilor de stare multidimensionale și intracorelate.

Corelarea într-o formă unitară a valorilor tuturor coordonatelor fundamentale ale organismului dau profilul de stare generalizat, care caracterizează sportivul ca tot unitar în relațiile sale cu efortul la momentul dat.

Dacă studiul nu se extinde asupra tuturor parametrilor fundamentali, așa cum se întîmplă de cele mai multe ori, rezultatele investigaților vor determina **un profil de stare parțial,** iar explicarea se rezumă numai la parametrii investigați fără a se trage concluzii asupra stării întregului organism (totalitatea prametrilor).

Practic, se pot determina profile de stare în stare bazală (imediat după trezirea de dimineață) sau în condiții de **efort, după diferite tipuri de efort.**

Pentru determinarea profilului de stare este necesar să cunoaștem :

— coordonatele de definiție ale organismului sportivului ;
— unitățile de măsură în care se exprimă ;
— procedeul de măsură (metoda) ;
— o valoare etalon, de referință, pentru aprecierea calitativă, a stării date.

Profil de stare la momentul t (după Mihai Golu)

Coordonate de definiție / Timpul	A_1	A_2	$A_3 \ldots$	A_n	$X\left(\begin{matrix} n \\ A_i \\ i=1 \end{matrix}\right)^*$
t_i	α_1	α_1	$\alpha_3 \ldots$	α_n	α^*
.	.	.	. .	.	.
.	.	.	. .	.	.
.	.	.	. .	.	.

$^* X\left(\begin{matrix} n \\ A_i \\ i=1 \end{matrix}\right)$ = media valorilor coordonatelor de definiție de la A_1 la A_n.

3.3.2. Transformarea

Este rezultatul aplicării stimulilor (S), încărcăturilor din antrenament, asupra valorilor actuale ale stării de moment (coordonate de definiție), ce caracterizează pe sportiv.

Prin urmare, o transformare T este imaginea unui parametru de definiție ale organismului, obținută prin intermediul unui stimul :

$$T = \{S_1 a_0 \rightarrow a_1,\ S_2 a_1 \rightarrow a_2,\ S_3 a_2 \rightarrow a_3, \ldots S_n a_{n-1} \rightarrow a_n\}.$$

Se observă că fiecare imagine (a_1, a_2 ...) rezultat al unei transformări anterioare devine coordonată de definiție a stării sportivului, deci stimul pentru o transformare ulterioară.

Distanța valorică dintre două stări „măsurate" în suită determină amplitudinea transformării (rata de creștere), iar linia dintre starea inițială și cea finală constituie traiectoria transformării (lineară sau neliniară, directă sau inversă, indusă sau deschisă etc.).

Transformările considerate într-un interval de timp, împreună cu relațiile de dependență dintre ele determină **profilul fazic** al organismului sportivului.

Ca și în cazul stării, determinarea profilului fazic poate fi făcut după o singură dimensiune (exemplu, curba pulsului într-un ciclu săptămînal) sau după mai multe coordonate fundamentale deodată, obținînd corespunzător profile fazice

Profil fazic constativ (după Mihai Golu)

Timp	Valori actuale ale coordonatelor de definiție	Stimuli	Transformare
1	2	3	4
t_0	a_0	S_1	a_1
t_1	a_1	S_2	a_2
t_2	a_2	S_3	a_3
.	.	.	.
.	.	.	.
.	.	.	.
$t_{(n)}$	a_{n-1}	S_n	a_n

unidimensionale sau multidimensionale. Pentru determinarea profilului fazic este nevoie să cunoaștem :

— gradul de adaptare, starea „inițială" a organismului, care urmează să fie luată ca reper și pe care se va acționa cu stimulii în timpul efortului ;
— rezultatul stimulării, care devine reper pentru transformări ulterioare ;
— intervalul de timp de-a lungul căruia se aplică stimulii de transformare (t_0—t).
— stimulul care urmează să se aplice acestei stări ;

Profilul fazic constatativ se bazează pe înregistrarea din aproape în aproape a transformărilor, pe măsură ce ele se produc, deci vom avea în final un tabel de valori reflectînd modificările coordonatelor de definiție ale organismului.

Pe baza unei suite de profile fazice constatative se poate efectua și o prognoză care caracterizează posibilitatea de producere sau neproducere a unor salturi de adaptare așteptate.

Apariția unui salt în adaptare este condiționată de valoarea stării anterioare, de valoarea stimulului în momentul actual și de numărul stărilor posibil de apărut. De aceea predicția se exprimă printr-o sucesiune de probabilități.

Interpretarea profilului de stare și a profilului de fază este necesar să fie raportată la obiectivele de performanță care se stabilesc în planul de pregătire, spre care sportivul tinde să le îndeplinească.

4. Datele culese în această modalitate descrisă, cu ajutorul echipei multidisciplinare, sînt valorificare în practică în urma analizelor profilelor de stare și profilelor fazice care determină concluziile studiului și strategia de acțiune asupra procesului de pregătire a sportivului, a condițiilor în care acesta își desfășoară activitatea.

Calitatea științifică și valoarea de utilizare în practică a „punctului de vedere al echipei", ca o chintesență a analizelor și concluziilor efectuate de fiecare specialist și apoi în colectiv (fiecare cu fiecare și apoi toți odată), aparțin în primul rînd probității științifice a informațiilor aduse de specialiști, informații care devin materia primă a zestrei informaționale a echipei.

Probitatea științifică a informațiilor, la rîndul ei, este determinată de competența profesională a specialiștilor (pregătirea lor + aparatura utilizată + cultura profesională), **dar și de unele condiții etico-morale pe care trebuie să le îndeplinească cercetătorii componenți a echipelor multidisciplinare.**

În primul rînd, activitatea echipei și implicit a cercetătorilor componenți **este necesar să fie orientată și planificată în concordanță cu cerințele practicii, a sportului de performanță și mare performanță.**

Apoi modul de organizare a construcției performanței sportive nu permite trecerea la investigarea unui sportiv sau grup de sportivi fără aserțiunea forurilor tutelare iar condiția sportivului nu permite examinarea propriei persoane fără accepțiunea și aderența lui la acest act.

După aceea, **utilizarea informațiilor de către specialiști capătă sensuri profund etice și morale, de a acționa în interesul creșterii și dezvoltării în performanță a sportivului și nu în alte direcții sau alte interese.**

„Punctul de vedere al echipei" trebuie folosit într-o singură direcție și anume pentru optimizarea potențialului creator de performanță al sportivului ce urmărește îndeplinirea unor obiective de performanță comandate social.

Este necesar ca problemele de ordin etic să preocupe pe specialiști în vederea formării lor ca cercetători ce posedă scara evaluării normelor și limitelor practicilor etice și nonetice.

Această vigilență va ridica gradul de autoritate al exigenței profesionale al echipei, ce va permite dezvoltarea continuă a fiecărui membru al acesteia.

Privind problemele în felul acesta, apar implicații consistente de ordin etico-moral în practicarea meseriei de cercetător, component al echipei multidisciplinare.

Chestiuni legate de aspectul psiho-social al relației cercetător-sportiv, legate de obiectivitatea și responsabilitatea asupra celor observate și cercetate, de permisivitatea și motivația sportivilor față de acțiunea investigării propriei persoane, iată numai cîteva din aspectele ce implică hotărît diminuarea valorii etico-morale a profesiunii de cercetător component al unei echipe.

1. Aspecte psiho-sociale ale relației cercetător-sportivi

Aici vom aminti cîteva detalii ce scapă mai ușor din atenție în lucrul efectiv cu obiectul de cercetat (sportivul), care de fapt este un subiect, un om, ca și noi ceilalți.

„Noi ne interacționăm cu celălalt, nu așa cum face parameciul, care explorează mediul lui înconjurător, în mod chimic și nici cum face furnica, prin miros, ci pe calea emoțiilor și gîndurilor, care sînt capabile să ia în considerație emoțiile și gîndurile celuilalt (Asch)".

Să nu uităm că explicarea și înțelegerea comportamentului substanțial, energetic sau informațional al unui sportiv, pot fi completate și de cunoașterea modului în care sportivul însuși își explică și înțelege propriul său comportament (verbalizarea propriilor trăiri).

Fiecare sportiv poate juca mai bine sau mai puțin bine rolul de observator al relațiilor existente între el și echipa de cercetare.

Sportivul posedă scopuri, motive, aspirații, voință etc. și mai ales capacitatea de a observa că este observat, cercetat, fapt ce-i dă posibilitatea, ca în anumite momente, la anumie metode, să-și modifice intenționat compoportamentul atunci cînd este observat, cercetat sau tocmai pentru că este cercetat (la unele probe de control la examinarea fiziologică, biochimică, psihologică etc.),

Examinările efectuate de echipă pot evita unele artefacte, dacă se analizează sportivii și în ipostaza de posibili cercetători spontani, naturali ai spațiului psih-osocial dintre el și echipa multidisciplinară.

În acest sens, cercetătorul poate deveni obiect de studiu al propriului subiect în studiu. Sportivul cu mijloacele sale evaluează pe cel ce-l cercetează.

Este cunoscut faptul că orice sportiv își poate construi o imagine proprie, uneori chiar o teorie atît asupra vieții lui interioare, cît și asupra lumii.

Desigur această imagine poate varia în funcție de sportiv de la o formă implicită și confuză pînă la o imagine organizată și explicită de care sportivul este conștient.

Spotrivul, fiind observator natural al propriei ființe, poate să elaboreze o serie de explicații asupra propriei dezvoltări și chiar să acționeze pentru determinarea ei.

Pentru a cunoaște cît mai bine sportivul, este nevoie ca echipa de cercetare să facă eforturi pentru a surprinde și ce observă sportivul cu mijloacele sale privind adaptările lui, progresul lui, homeostazia sa.

Pe de altă parte, valoarea cercetării apare din cunoașterea realizată prin tehnici și metode specifice aplicate asupra sportivului care este incontestabil mai completă și mai operațională decît gradul în care fiecare sportiv cunoaște cu propriile mijloace propria funcționalitate a organismului său.

2. Permisivitatea sportivului, actului de investigare și cercetare

Prin permisivitatea sportivului la acțiunea de cunoaștere a propriului comportament substanțial, energetic și informațional înțelegem gradul în care acesta aderă să fie supus acțiunii de cercetare.

Permisivitatea sportivului, în acest sens, se consideră că este dependență, în primul rînd, de perceperea legăturii dintre interesele sale și acțiunea de cercetare, inclusiv consecințele ei.

Aderarea sportivului la acțiunea de cercetare mai poate depinde de:

— modul în care sportivul percepe cercetătorul;
— abilitatea și prestigiul cercetătorului;
— reciprocitatea permisivității (atît cît se poate);
— gradul de motivare și cointeresare a sportivului în acțiunea de cercetare;
— tipul de personalitate a sportivului.

Permisivitatea sportivului la acțiunea de cunoaștere științifică a propriului comportament, substanțial, energetic, și informațional este stimulată de dorința și interesul lui de a se cunoaște mai bine, beneficiind de metode științifice și poate fi uneori blocată de teama nejustificată a acestuia ca informațiile pe care le-a furnizat să nu contravină scopurilor sale.

3. Motivația sportivilor față de acțiunea de cercetare

Dacă sportivii sînt motivați în legătură cu examinările preconizate de echipa multidisciplinară atunci acesta va influența numai în sens pozitiv rezultatele cercetării.

Enumerăm numai cîțiva factori care au influență asupra formării motivației sportivului pentru actul de investigare:

— felul de prezentare sub toate aspectele a cercetătorului;
— cercetătorul să fie omul de știință imparțial, discret, onest, să inspire încredere atît profesională cît și etică în păstrarea informațiilor despre sportiv și să nu le împrăștie sub nici un motiv persoanelor neautorizate în acest sens;

— seriozitatea cercetătorului ; să ia în serios ceea ce face și să demonstreze aceasta ;

— cercetătorul să-și demonstreze utilitatea în cunoașterea sportivilor și în ajutorul acordat lor în problemele importante (informațiile date de sportiv să intre la el prin intermediul metodologiei folosite, în concordanță cu obiectivele sale) ;

— evidente calități etice ale celui ce investighează.

4. Obiectivitatea și responsabilitatea concluziilor cercetării

Rigurozitatea științifică a cercetătorului crește odată cu efortul acestuia de a-și scădea subiectivitatea și parțialitatea, de a le corecta și minimiza.

Dar pentru a le scădea și corecta este necesar mai întîi să fie conștient de prezența și de dimensiunile lor.

Se impune ca cercetătorul să acționeze asupra sa pentru a îndeplini din ce în ce mai bine condițiile unui subiect epistemic și a diminua cît mai substanțial condițiile unui subiect egocentric (în sensul lui Piaget).

Mai exact, existența forței de detașare și ignorare a propriilor înclinații și sentimente față de sportivul cercetat. Astfel calitatea informațiilor culese de la sportivi va cîștiga substanțial în obiectivitate și grad ridicat de folosire adecvată în practică a acestor informații.

În ce privește obiectivitatea rezultatelor cercetării apar mai multe întrebări, și anume :

— există unele slăbiciuni epistemologice ale cercetătorilor, privind ipotezele stabilite ? ;

— expectațiile personale ale cercetătorilor ar putea afecta în mare măsură rezultatele ? ;

— proiecțiile cercetătorului în obiectul de studiu (sportivii) pot influența veracitatea rezultatelor cercetării ?

În ce privește aceste chestiuni, pericolul există în deformarea rezultatelor cercetării, însă important este să fim conștienți de el.

Fiind conștienți de el vom lua măsuri pentru minimizarea lui prin :

— test, retest ;

— proble duble ce investighează același fenomen și confruntarea informațiilor apărute ;

— recunoașterea critică a propriilor limite, calități, defecte de către cercetător ;

— recunoașterea limitelor tehnicilor utilizate ;

— cunoașterea limitelor avantajelor și dezavantajelor, pentru un anumit moment, în cazul fiecărei metode sau tehnici de lucru și înlocuirea cu o alta ;

— cunoașterea precisă a ariei deadecvate de acțiune a fiecărei metode sau tehnici, cu alte cuvinte evidențierea momentelor de utilizare inoperantă a tehnicilor asupra unor fenomene pentru care n-au fost concepute sau într-un moment nepotrivit ;

— aproape ideal ar fi examinarea de către doi specialiști cu aceleași procedee pe același sportiv fără să știe unul de altul, iar al treilea să confrunte rezultatele stabilind corelația dintre cei doi — se folosește în cazuri extreme în care obiectivitatea cercetării este stringent necesară.

Tot în ce privește obiectivitatea, în sensul discutat pînă acum, este necesar să ne îndreptăm atenția și asupra lipsei de relevanță a unor rezultate ale interpretării noastre și pe viitor să eliminăm astfel de neajunsuri.

Se impune să fim conștienți de propriile noastre greșeli dar importantă este irepetabilitatea lor.

Se pune întrebarea : cînd putem considera că o persoană este bine pregătită pentru activitatea de cercetător ?

Aceasta depinde de cultura sa profesională care-o ajută să interpreteze datele obținute cu metode standardizate, „să vadă problemele" ; depinde de experiența cîștigată în decursul anilor, de deprinderile formate în cercetarea experimentală dar și de dispozițiile naturale necesare formării ca cercetător.

Nu ca o ultimă idee amintim că, personalitatea cercetătorului este o parte integrantă a investigațiilor efectuate.

BIBLIOGRAFIE

1. Adrian Restian — Homo Ciberneticus, Ed. Științifică și enciclopedică, 1981.
2. Andrei Roth — Individ și Societate, Ed. Politică, București, 1986.
3. C. I. Gulian — Marxism și structuralism, Ed. Politică, București, 1976.
4. Louis de Broglie — Certitudinile și incertitudinile științei. Ed. Politică, București, 1980.
5. Mihai Golu — Principii de psihologie cibernetică, Ed. științifică și enciclopedică, București, 1975.
6. Tadeuz Kotarzinski — Tratat despre lucrul bine făcut, Ed. Politică, București, 1976.
7. „Cartea interferențelor" — Ed. științifică și enciclopedică, București, 1985.
8. „Interdisciplinaritatea și științele umane' — Ed. Politică, București, 1986.
9. „Problemele fundamentale ale psihologiei" — Ed. Academiei R.S.R., București, 1980.

CLAUDIA SIMIONESCU et M. NICULESCU: L'interprétation multidisciplinaire des informations

L'interdisciplinarité est actuellement l'un des problèmes théoriques et pratiques les plus essentiels pour le progrès de la cience.

Feu professeur Dimitrie Gusti, le savant sociologue dont on regrette la mort, a conçu et expérimanté, en une vision moderne. un projet original de coopération multi-disciplinaire pour la connaissance des phénomènes sociaux.

Il a élaboré la théorie et la méthodologie de la recherche multi- et interdisciplinaire des relations sociales et, sur cette base, il a organisé les premières équipes momographiques de recherche interdisciplinaire qui ont réalisé les „monographies' des villages.

La science contemporaine adopte de plus en plus l'idée de ce mode d'interpréter les informations et recommande la constituion d'un système général, unifié, de connaissances et de moyens d'investigation en combinant de manière dialectique, les deux grandes directions de la connaissance scientifique : la differenciation et l'intégration.

Il est très important d'établir les multiples voies de communication entre les sciences, de coopération en utilisant un langage commun et de méthodologies généralement adoptées.

CLAUDIA SIMIONESCU and M. NICULESCU: On a Multidisciplinary Interpretation of Information

The interdisciplinary approach is a present-day concern. It is one of the essential theoretical and practical problems and it is sure to secure for the progress of cience.

The Romanian professor Dimitrie Gusti conceived and experimented an original project aimed at a multidisciplinary cooperation in terms of a solid knowledge of social phenomena.

He advenced a theory and worked out a multi-and interdisciplinary research, methods for social relations and, on this basis, the first teams of interdisciplinary research drew up excellent monographs in the Romanian villages.

Today one pleads for a general system in science based on interdisciplinarity, for developing ways and means of investigation which should dialectically combine differentiation and integration, the two orientations in scientific research.

Therefore, it is necessary to resort to a multidisciplinary approach to develop the comunication and cooperation between sciences on the basis of a common language and methodology.

SINGUR ÎN FAŢA PERFORMANŢEI SAU MUNCĂ ÎNTR-UN COLECTIV DE SPECIALIŞTI?

Psiholog MARIA ŞERBAN

Centrul de cercetări pentru educaţie fizică şi sport al C.N.E.F.S.

Această lucrare ar putea fi intitulată simbolic şi explicit în acelaşi timp : **„Singur în faţa performanţei ?"** Un antrenor, indiferent de valoarea sa profesională, nu poate cuprinde tot universul problematic al existenţei unui campion în devenire. Domeniile implicate în sportul de mare performanţă constituie o emergenţă complexă de factori intercondiţionali **(fig. 1).**

Confluenţa dintre aceste domenii, în sensul integrării datelor într-un mod unic, sistemic, se realizează cel mai bine în cadrul muncii colective dintre antrenor, medic şi alţi specialişti de profil.

Infuzia cercetării ştiinţifice din ultimele decenii vorbeşte de la sine despre faptul că o planificare a antrenamentului modern — raţională şi umanistă în acelaşi timp — nu poate fi elaborată sau diriată numai de către antrenor. La început insidios, apoi tot mai ferm, specialişti de diferite profile (medic, fiziolog, biochimist, metodolog, biomotrician, psiholog, sociolog, dietetician, matematician), şi-au adus aportul nemijlocit la elaborarea unor modele de pregătire şi concurs, de raţionalizare şi standardizare a efortului de refacere a sportivilor, de optimizare a randamentului în pregătire şi concurs.

Probabil că puţini dintre antrenorii zilelor noastre se mai pot îndoi de necesitatea lucrului colectiv, fie că este vorba de meseria propriu-zisă, fie de o ipostază cotidiană cu implicaţii în circuitul social.

Această premisă unanim acceptată nu înseamnă aprioric că munca colectivă se şi desfăşoară întotdeauna acceptabil. **Lucrul colectiv între un an-**

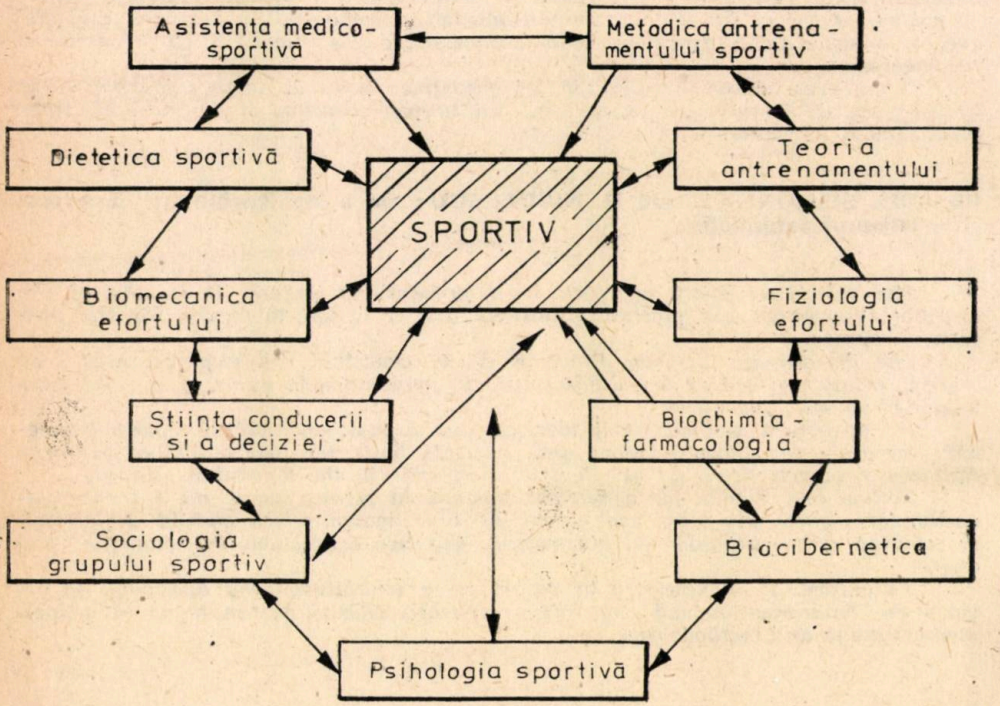


Fig. 1

trenor și diferiți specialiști de profil, cu personalități, temperamente, grade de experiență, disponibilități intelectuale sau afective diferite, nu este simplu și accesibil doar pentru că teoretic și practic „este bine să se lucreze în colectiv". Uneori apar stagnări în evoluția acestor acțiuni de colaborare, deoarece ele nu sînt întotdeauna înțelese, la dimensiunile lor reale, raporturile dintre micile colectivități în care trăim și interesul mare, general. Problema nu este deloc simplă nici din punct de vedere al mecanismelor de evaluare și nici din cel al soluțiilor oferite pentru înnobilarea ei.

În general, o echipă sau un grup care s-ar părea că au o existență de sine stătătoare, pe măsura înaintării în travaliu, în creație, concomitent cu trecerea timpului, își poate termina „carburantul" și posibilitățile de înaintare. De ce apare acest fenomen ? Cît este el de firesc și pînă la ce punct ? Și cînd devine el nociv pentru însuși sensul performanței ? Iată întrebări pe care firea curioasă, îndrăzneață și atît de supla ale unui antrenor trebuie să și le pună și să le caute răspunsuri clare și precise.

Probabil nu vom putea epuiza acest subiect, generos ca putere de evocare, dar în același timp foarte delicat. Procedînd însă metodic și ordonat, putem simplifica expunerea, urmărind succint dinamica statutului pe care îl are un antrenor al zilelor noastre, în comparație cu deceniile trecute. Astfel, **la ora actuală, un antrenor de mare performanță se vede în fața unor probleme de mare complexitate pe care priceperea, volumul de cunoștințe, chiar competența, nu pot să le acopere în întregime.** Acest lucru esențial, înțeles corect, dialectic, îl poate feri pe antrenor de senzația că este „incomodat", că se atentează la liniștea și singurătatea în care își stăpînea pînă nu demult domeniul profesional : sala de antrenament și grupul sportiv. Atunci cînd în mentalitatea antrenorului nu se produc mutațiile corespunzătoare realității sociale în care trăiește și acționează, subiectivismul său atitudinal constituie o serioasă frînă în calea progresului său. În ce sens ? Aici opinia antrenorilor noștri este foarte controversată. Astfel, o categorie este pentru colaborarea cu alți specialiști (medic, biolog, metodolog, psiholog, biomotrician, biochimist, etc.), atît conceptial cît și atitudinal, atunci cînd este pus în fața unui asemenea colectiv. De regulă, categoria respectivă este formată din antrenori care își dau seama că, la anumite capitole ale performanței, pot căpăta lămuriri, sprijin, informații, indicații și recomandări. O altă categorie refuză atît conceptual cît și atitudinal un astfel de colectiv, ghidîndu-se după experiența lor anterioară și prezentă, în absența „amestecului străin".

Este interesant de remarcat că, la capitolul performanță sportivă, pe plan național se constată o labilitate a poziției colectivului de specialiști față de antrenori, în care caz unele loturi beneficiază de ajutorul științei, iar altele nu. Fără a intra prea mult în miezul acestor adevăruri, anticipăm că dezvoltarea în sine, care nu poate fi oprită și nici anulată ca perspectivă, își va spune cuvîntul și cu această ocazie.

Realitatea este că din experiența pe care unele loturi sportive au avut-o la acest capitol nu se pot desprinde doar concluzii robuste, entuziaste. La aceasta a contribuit în parte și climatul conceptual al antrenorului, care : l-a primit sau nu pe specialist în colectiv ; l-a sprijinit sau nu în intenții ; i-a recunoscut sau nu meritele în efortul lui de colaborare ; i-a netezit sau nu asperitățile oricărui început de drum etc.

S-ar putea crede că prin această enumerare i se aduce antrenorului un repros discret, absolvindu-se specialistul de orice culpă atunci cînd adaptarea la exigențele muncii în colectiv nu s-au desfășurat în bune condiții. Dar lucrurile nu stau așa. Este bine să se rețină faptul că, în marea performanță, dacă colectivul de specialiști pune pe primul plan al activității sale **interesul comun general : creșterea performanței sportive,** care trebuie să estompeze celelalte interese colaterale, lucrurile pot evolua firesc, în beneficiul performanței. Pentru aceasta, este nevoie de înțelegere și de o atitudine corectă, loială, onestă din partea ambelor părți. Unde se poate greși în acest efort de adaptare a grupului de specialiști ? Pe de o parte, antrenorul poate fi insuficient de receptiv, de suplu (în sensul interpretării sistemice a indicațiilor), sau insuficient de loial în aprecierea finalității acestei colaborări.

Pînă la un punct, aceste lucruri pot fi firești, normale, la un antrenor care are atîtea sarcini și responsabilități. Cînd, în urma unor rezultate slabe, antrenorul atribuie vina și colectivului de specialiști cu care a colaborat, lucrurile sînt normale, pentru că așa este corect să fie : și la bine, și la

rău rezultatul trebuie împărțit echitabil. Lucrurile se complică însă dacă pe parcursul colaborării s-a dovedit că de fapt antrenorul **nu a preluat** și **nu a aplicat recomandările și indicațiile colectivului de specialiști,** fie din motive de prudență, fie din neîncredere în efectul acestora. În această situație, atitudinea onestă și colegială a antrenorului este singura în stare să clarifice lucrurile.

Totodată și colectivului de specialiști îi revin sarcini de mare responsabilitate și probitate profesională, cînd este vorba să vină în întîmpinarea unui antrenor aflat într-un angrenaj de acțiuni și responsabilități dificile, complexe.

Atitudinea rigidă, lipsită de suplețe și de înțelegere față de realitatea surprinsă pe teren poate stagna consolidarea echipei de specialiști. În practică, orice teorie, cît ar fi ea de corectă și de probată prin calcule exacte și precise se poate dovedi uneori neconcordantă. Și aceasta pentru că sportivul de performanță este o ființă cu o biologie și o psihologie inimitabile, singulare, față de unele „canoane" stabilite teoretic. Acest adevăr simplu trebuie să guverneze gîndirea și simțirea celor care caută să ordoneze datele, observațiile, recomandările și indicațiile, atunci cînd este vorba de sportiv. Acesta trebuie privit totodată dintr-un unghi deosebit față de omul obișnuit, la care funcțiile vitale sînt solicitate moderat, firesc. Intransigența exagerată a opiniilor unor specialiști în problemele de pregătire, de alimentație, de refacere, etc., constituie o atitudine păgubitoare pentru marea performanță, cînd este vorba de **un caz, de un lot, de o situație.** În acest sens, de multe ori experiența îndelungată și fructuoasă a unui antrenor se poate dovedi mai corectă decît o investigație chiar... rafinată! Este bine ca între experiența antrenorului, totdeauna respectată și stimată, și ceea ce aduce știința prin mesajul ei exact, riguros și obiectiv, să se stabilească punți de comunicare reciprocă.

O problemă extrem de delicată care se ridică în cadrul colaborării dintre antrenor și specialiști o constituie **surprinderea unor inadvertențe în pregătire și concurs.** De ce este ea delicată și complexă? Aparent, atunci cînd un specialist manevrează metode riguroase de apreciere și de evaluare, observă o neregulă, aceasta este comunicată antrenorului, cei doi discută împreună și decid calea optimă care trebuie abordată. Așa ar trebui să fie de fapt. În realitate, lucrurile nu se petrec în acest fel. Este posibil ca, avînd chiar unele inadvertențe în pregătire, lotul de sportivi sau un anumit sportiv din grup să înregistreze unele performanțe. Acest lucru contribuie la formarea opiniei că specialistul care l-a avertizat pe antrenor ori greșește în ceea ce afirmă, ori caută cu orice preț „nod în papură", pentru a se dovedi util și prețios în vreun fel. Adevărul este că în asemenea situații, un lot sau un sportiv pot compensa pînă la o anumită limită o inadvertență semnalată de un specialist. Ceea ce nu înseamnă că performanța va fi anulată ca șansă, ci doar ca **nivel** și **frecvență.** Ceea ce este cu totul altceva! Or, dacă inadvertența respectivă este eliminată printr-un efort comun și colegial de înțelegere și de acțiune, șansa performanței (cel puțin teoretic) își poate modifica curba în ceea ce privește nivelul și frecvența.

Este însă de la sine înțeles că într-un proces tehnologic, pe care un antrenor l-a efectuat după un anumit tipic ani la rînd, nu pot fi introduse dintr-o dată noutăți sugerate de altcineva decît antrenorul. Pentru aceasta este nevoie de timp, de răbdare și de înțelegere din partea ambelor părți. Motive pentru care invitația la demnitate, politețe, la respect reciproc este valabilă pentru toți deopotrivă. Atunci cînd antrenorul vede în colectivul de specialiști, oameni care vin să „cîștige o pîine" pe lîngă grupul de care dispune el, problema este foarte gravă și pare incompatibilă cu o adevărată colaborare. După cum și aspectul invers — specialistul care vede în munca sa doar dovezi inatacabile de dispută și controverse — este situat la periferia șansei de colaborare cu antrenorul. Din acest punct de vedere, colectivul de specialiști, din rîndul cărora **antrenorul principal constituie veriga decizională,** trebuie să dispună și de alte calități decît competență profesională, necesară într-adevăr, dar nu suficientă.

Astfel, specialistul care este angajat în profesia sa, creativ, suplu și sociabil oferă o punte de legătură autentică și solidă colegului care are aceeași sarcină profesională: aceea de a sprijini marea performanță. Și încă o calitate se dovedește esențială pentru colectivul de specialiști, luați atît individual cît și ca întreg. Atît antrenorul cît și fiecare specialist trebuie să fie un **performer al profesiei sale,** pentru a înțelege mai direct, mai cauzal și mai profund uriașul efort pe

care sportivul îl are de efectuat în disciplina sa, abnegația de care trebuie să dea dovadă. Numai dacă am trăit autentic, direct, ceea ce pretindem ulterior că știm a descifra și limpezi, putem fi cu adevărat utili. Pentru că o asemenea trăire autentică, de performeri ne apropie ca gîndire și ca simțire de sursa profesiunii noastre. Probabil că atunci și antrenorul îi va simți pe specialiști alături de el, contopiți în același efort de dăruire și de pasiune profesională. Atunci și specialistul va avea o altă mutație în gîndirea sa despre sport și despre sportivi, realizînd acel pas adînc, intim, către adevărul performanței.

În problemele de preluare a informației și de aplicare a acesteia în practică este nevoie de un mare efort de înțelegere pe care trebuie să-l aibă în primul rînd antrenorul, dar nu numai el. Cu cît specialistul va fi mai elocvent, mai modest în pretenții, mai răbdător față de trecerea timpului, cu atît șansa de a convinge va fi mai mare. Uneori antrenorul are nevoie de un mare **curaj decizional**: să scoată un sportiv din lotul de bază și să-l înlocuiască cu un altul; să renunțe la o metodă dovedită depășită și să promoveze o altă metodă nouă, dovedită mai bună. Toate aceste lucruri noi, neobișnuite înseamnă inițial o creștere a entropiei (a dezordinii în sistemul biologic și social al grupului sportiv), care nu generează rapid și sigur succesul, ci dimpotrivă. La aceste riscuri de stagnare a succesului se gîndește de cele mai multe ori și antrenorul cînd nu acceptă spontan noul sub feluritele lui ipostaze. Faptul că, în caz de neîndeplinire a obiectivelor intermediare sau finale de performanță, el este **primul tras la răspundere** și eventual înlocuit, îl face să oscileze mai mult decît ar fi necesar în alte condiții profesionale.

Pentru curaj decizional, colectivul de specialiști trebuie să facă front comun în jurul antrenorului, susținînd prob și eficient punctul său de vedere.

Atunci cînd între membrii colectivului de specialiști și antrenor nu se pot stabili relații de simpatie (ale cărei legi sînt nescrise și uneori dure), fiecare membru le poate înnobila apelînd la rațiune, apel în centrul căruia stă interesul comun, fundamental al acestui grup: **creșterea performanței sportive**. Nici un alt sentiment nu poate umbri atît de mult acest interes fundamental, de reușita căruia depinde integritatea și valoarea grupului, nu numai profesionale, dar chiar sociale sau simbolice.

În acest sens, atît antrenorul cît și fiecare specialist, ca ființe raționale, trebuie să facă apel la luciditate și realism, evitînd disensiunile subiective, crizele de simpatie și afinitățile personale. Numitorul comun — **cunoașterea secretelor performanței sportive** — le pot oferi, în egală măsură, echilibru și surse de afinități profesionale de o incontestabilă putere de apropiere și identificare sufletească. Totul este ca ele să fie căutate și păstrate asiduu.

MARIA ȘERBAN: Seul devant la performance ou bien le travail dans un groupe de spécialistes ?

Etant donné le fait que le sport de performance implique de nombreux facteurs qui s'inter-conditionnent, on apprécie qu'il est impossible pour un entraîneur — indifférenmment de sa capacité professionnelle — d'envisager tout l'univers problématique de l'instruction sportive, de la grande performance. Donc, la formation des champions repose sur le travail collectif, tandis que l'entraîneur, le médecin et les autres spécialistes — pshychologistes, biochimistes, méthodologistes, biomotriciens, psychologues, sociologues, diététiciens, mathématiciens — ont une importante contribution au processus d'instruction sportive.

La collaboration de l'entraîneur avec le groupe de spécialistes est d'une grande importance, les deux parties devant actionner avec tact et comprehension pour les buts communs. Une attitude rigide, exempte de souplesse et de compréhension de la réalité se déroulant sur le terrain, peut entraver la consolidation de l'équipe de spécialistes.

MARIA ȘERBAN: To Face Performance Alone or to Work in a Team of Specialists?

Because the fact that the high performance sport involves numerous factors which condition one another, the book considers that a coach irrespective of his professional capability cannot meet all the problems raised by training for high performance sports. That is why the team work lies at the basis of champions' making, the coach, the doctor and other relevant specialists — physiologists, biochemists, methodologists, biomotricians, psychologists, sociologists, dieticians, mathematicians — playing important parts in sports training.

Highly important is the co-operation of the coach and the team of specialists both parties having to show tach and good understanging of their joint targets. A stiff attitude lacking suppleness and understanding of the reality in the sportsgrounds may impede to the strengthening of the team of specialists.

MODALITĂȚI ȘI MIJLOACE PENTRU REFACEREA PSIHO—MOTRICĂ ÎN VEDEREA CREȘTERII RANDAMENTULUI PRODUCTIV AL OAMENILOR MUNCII

Asist. univ. NAE GILLES OPRIȘAN
Institutul be marină „Mircea cel Bătrîn" — Constanța

ACTUALITATEA ȘI IMPORTANȚA PROBLEMEI

Mărirea productivității muncii, acest obiectiv major al vieții sociale actuale, înscris în documentele de partid și de stat, orientează în prezent direcția de gîndire și de acțiune a tuturor oamenilor muncii din patria noastră.

Educația fizică și sportul, ca domeniu de gîndire și acțiune și ca latură a activității sociale, prin mijloace pe care le pune la dispoziție, contribuie nemijlocit la atingerea obiectivului social enunțat, atît printr-o puternică **influență pozitivă asupra sănătății și vigurozității populației** de toate vîrstele, cît și prin **mărirea rezistenței și a capacității de lucru,** a randamentului productiv al oamenilor muncii.

Lucrarea de față se include în cadrul unor orientări generale mai vaste și răspunde unor necesități stringente de îmbinare permanentă și armonioasă a **învățămîntului** cu **cercetarea științifică** în vederea **măririi productivității muncii,** în conformitate cu indicațiile secretarului general al partidului, **tovarășul NICOLAE CEAUȘESCU.** De asemenea, lucrarea se încadrează pe linia contribuției teoretice și practice pe care educația fizică și sportul trebuie să le aducă prin mijloacele lor, adaptate adecvat la orice categorie de vîrstă, la **ridicarea capacității de lucru și la mărirea productivității muncii.**

În acest scop, au fost demarate investigațiile psiho-motrice pe care le vom prezenta în continuare, investigații efectuate de către cadre didactice de la catedra de pregătire fizică din Institutul de Marină — Constanța în colaborare cu specialiști în psihologie și mașini electronice de calcul.

METODOLOGIA CERCETĂRII

Întrucît volumul lucrărilor întreprinse a fost foarte mare, comparativ cu spațiul posibil de cuprins în paginile revistei, vom prezenta în continuare metodologia cercetării, a modului de lucru și (parțial) a rezultatelor.

Lucrările au fost îndreptate în următoarele direcții :

— în primul rînd am stabilit un eșantion de 430 de subiecți cuprinși în cîmpul muncii la una dintre întreprinderile constănțene asupra cărora s-au făcut — prima fază — investigații psiho-motrice pentru o cunoaștere mai amănunțită a persoanei, a personalității și a capacității de efort a fiecăruia în parte ;

— în faza a doua rezultatele obținute în aceste investigații au fost prelucrate pe calculator (după cum vom arăta în continuare), iar în funcție de rezultatele obținute la aceste prelucrări și de cercetările colaterale privind genul de efort prestat concret de subiecții în activitate lor profesională, de gradul și de natura oboselii manifestată la aceștia pe parcursul unei zile obișnuite de lucru, de biomecanica și fiziologia efortului depus, în funcție de aceste lucruri deci, am elaborat — în final — două baterii de exerciții fizice cu maximum de aplicabilitate și de eficiență pentrul genul de activitate depus de subiecți.

În ceea ce privește structura eșantionului au fost cuprinși în studiu subiecți de toate vîrstele, cu o medie a **vîrstei cronologice (V.C.)** de 42 de ani (X=42 ani) și o amplitudine de vîrstă, întîmplător tot de 42 de ani (W=42), între 19 și 61 de ani.

La întocmirea acestui material au colaborat și prof. *Mihai Spălățelu.* conf. univ. *Petre Co'măniță,* lector *Alexandru Sălișcan,* ing. *Dumitru Voinescu,* psiholog *Petre Haragis,* psiholog *Filaret Sintion,* ing. *Gheorghe Popescu* și operator *Felicia Apostol.*

În actuala expunere, așa cum am menționat mai sus, vom prezenta în rezumat doar prima parte a lucrărilor de cercetare întreprinse și anume : cele referitoare la investigațiile psiho-motrice efectuate asupra eșantionului, precum și prezentarea pe scurt a modului de prelucrare pe calculator a acestor investigații și a rezultatelor obținute urmînd ca într-o lucrare viitoare să prezentăm și bateriile de exerciții fizice elaborate, a modului de aplicare a lor și a rezultatelor finale obținute.

TESTAREA PSIHOLOGICĂ. Fără să intrăm în amănunte menționăm că din multitudinea de teste psihologice și de personalitate elaborate pînă în prezent și recunoscute unanim ca valoroase, noi am ales și am folosit **testul de personalitate „Guilford — Zimmerman" cu 300 de întrebări și enunțuri** la care subiecții au fost instruiți să răspundă sincer și să completeze codificat („Da"=1 ; „Nu"=2) o fișă specială pentru decodificarea căreia au fost întocmite cartele speciale și introduse pe calculator. Astfel, în urma prelucrărilor fiecare individ a dispus de o **fișă de caracterizare psiho-temperamentală cu 10 trăsături psiho-temperamentale** și pe 11 trepte de dezvoltare (de la „0" la „10"), fișă care arată gradul de dezvoltare a fiecărei trăsături în parte, după cum se vede în tabelul 1.

În continuare, am considerat 3 din cele 10 trăsături psiho-temperamentale **principale pentru profilul activității subiecților studiați** (ținînd seamă de experința în domeniu și de literatura de specialitate) și anume : **R,O,M, adică : (2) — Autocontrol, (6) — Stabilitate emoțională și (10) — Bărbăție, curaj** și am întocmit un nou program, pe calculator, care în funcție de aceste note obținute de fiecare individ în parte a acordat fiecăruia un **CALIFICATIV GENERAL LA TESTAREA PSIHOLOGICĂ.** Am ușurat astfel citirea și interpretarea datelor pentru fiecare subiect în partte, avînd un eșation mare. Astfel, în urma testării psihologice și a prelucrării datelor pe calculator, în conformitate cu cele două programe menționate, fiecăruia i s-a acordat un calificativ, reușit deocamdată pe trei trepte „B—FB", „S", „NS"; la gra-

Tabelul 1

Numele.....Prenumele.....

Sexul.....Vîrsta.....Data.....

FOAIE DE PROFIL "GUILFORD - ZIMMERMAN"

COD	FACTORUL	NOTE - ETALON IN 11 CLASE										
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
G	ACTIVISM											
R	AUTOCONTROL											
A	AFIRMARE											
S	SOCIABILITATE											
E	OBIECTIVITATE											
O	STABILITATE EMOTIONALA											
F	ACCEPTAREA CELORLALTI											
T	INCLINARE SPRE MEDITATIE											
P	COOP. - INTEGRARE SOCIALA											
M	BARBATIE, CURAJ											

dul cel mai înalt de obiectivitate. Am avut astfel un prim indicator obiectiv privind gradul de compatibilitate al fiecărui individ cu profesia pe care o practica, privit din acest punct de vedere. (Repetăm, cel de-al doilea program pe calculatar a fost întocmit special și este valabil **pentru specificul profesiei studiate).**

TESTAREA MOTRICĂ. În cadrul testului motric membrii eșantionului au trecut o baterie de trei probe adecvate și accesibile pentru toate categoriile de vîrstă și anume : **săritura în lungime** (de pe loc), **abdomen** (ridicarea trunchiului pînă la verticală, din poziția culcat pe spate, cu mîinile la ceafă și cu picioarele fixate) și **flotări în brațe.**

Rezultatele obținute de fiecare individ în parte la cele trei probe fizice au fost înregistrate pe fișe speciale, apoi introduse pe calculator pentru prelucrare. În funcție de valoarea acestor rezultate a fost calculată în primul rînd, pentru fiecare individ în parte, **vîrsta biologică (V.B.),** după un program special întocmit anterior pe calculator, program pe care vom încerca să-l prezentăm mai amănunțit într-o altă lucrare.

În continuare am cerut calculatorului să ne dea pentru tot eșationul **diferența dintre vîrsta biologică (V.B.) și vîrsta cronologică (V.C.),** iar în funcție de valoarea acestei **diferențe** (V.B. — V.C. = ± Dif.), am întocmit un alt program pentru acordarea de **CALIFICATIVE GENERALE LA TESTAREA MOTRICĂ** pe patru trepte : „FB", „B", „S", „NS". (De pildă, cînd un subiect este mai bătrîn biologic decît vîrsta sa cronologică cu 2,5 ani sau mai mult (Dif. 2,5), atunci calificativul obținut la testul motric va fi „NS", acesta fiind doar un exemplu).

În funcție de cele două calificative obținute de fiecare subiect **la testul psihologic și la testul motric** s-a acordat, în conformitate cu un alt program, un **CALIFICATIV GENERAL LA TESTAREA PSIHO — MOTRICA.**

Au fost făcute încă o serie de prelucrări statistice a datelor introduse pentru fiecare subiect în parte și listări pe calculator (trase pe imprimantă) de un deosebit interes științific, aceste lucruri nu fac însă obiectul prezentării de față.

În urma testării psiho-motrice și a prelucrării datelor pe calculator am urmărit lista cu accidentele de muncă înregistrate pe ultimii cinci ani la întreprinderea respectivă pentru a vedea ce relație este între calificativul general obținut la cele două testări și implicarea subiecților testați în anumite evenimente nedorite.

Nu vom prezenta aici amănunțit studiul. Menționăm numa că am studiat mai multe dosare și nu mai puțin de 14 cazuri evenimentul s-a produs din vina exclusivă a omului (a subiectului). Vedem astfel importanța și ponderea factorului uman a perfecțiunii și a nivelului capacității psiho-motrice la care trebuie să fie individul pe întreaga sa zi de lucru pentru ca asemenea evenimente să fie evitate. Revenim încă o dată asupra însemnătății și actualității perpetue a acestei probleme și asupra necesității de abordare serioasă a studiului și cercetării în acest domeniu, cu atît mai mult, cu cît educația fizică și sportul poate și trebuie să-și aducă o contribuție mai mare pe această linie.

De asemenea nu vom prezenta acum cercetările și rezultatele concrete obținute în problemele legate de **fiziologia efortului** specific, de **gradul (nivelul)** și de **natura oboselii** manifestată la subiecții studiați.

În final, în urma testărilor și prelucrărilor obiective care s-au făcut și a studiilor pe profil, au fost elaborate **PATRU SETURI DE EXERCIȚII FIZICE** adecvate, cu maximum de eficiență, primele două avînd aplicabilitate maximă pînă la vîrsta de 40 de ani (limitarea se referă, în general, la vîrsta biologică), următoarele două la peste 40 de ani, aceste exerciții fizice avînd ca scop însăși **refacerea sau creșterea capacității psiho-motrice, mărirea capacității biofuncționale, lungimea duratei vieții active, menținerea tinereți biologice** și, implicit MĂRIREA CAPACITĂȚII ȘI RANDAMENTULUI INDIVIDUAL și MĂRIREA PRODUCTIVITĂȚII MUNCII în domeniul de activitate socio-economică respectivă.

REZULTATELE ȘI DISCUTAREA LOR

LA TESTAREA PSIHOLOGICĂ. În funcție de notele acordate de calculator la testul Guilford — Zimmerman s-a acordat un **calificativ curent** la fiecare trăsătură psiho-temperamentală în parte, iar în funcție de calificativul acordat la cele trei trăsături psiho-temperamentale principale (R, O, M, stabilite pentru profilul de

activitate studiat), a fost acordat **calificativul general la testarea psihologică,** așa cum de fapt a fost menționat mai sus.

O listare (afișare) pe calculator a celor 430 de subiecți **în funcție de acest calificativ** ne-a dat următoarele rezultate :

— 243 obțineau calificativul „B—FB" ;

— 179 obțineua calificativul „S" ;

— obțineau calificativul „NS".

Acest rezultat a constituit un prim semnal de alarmă pentru noi : 8 subiecții obțineau la testarea psihologică calificativul **nesatisfăcător,** ceea ce însemna că la cel puțin două dintre cele trei trăsături psiho-temperamentale principale (R,O,M) aceștia au obținut un **calificativ curent „NS"** (note mici, sau note necorespunzătoare pentru profilul și cerințele activității profesionale practicate).

LA TESTAREA MOTRICĂ. Listare pe imprimantă a subiecților în funcție de **calificativul general la estarea motrică** ne-a dat următoarele rezultate :

— 320 subiecți au obținut calificativul „FB" ;

— 31 subiecți au obținut calificativul „B" ;

— 58 subiecți au obținut calificativul „NS".

Aceasta a fost un al doilea semnal de alarmă pentru noi, pentru conducerea intreprinderii și pentru subiecții înșiși. Un număr de 58 de subiecți erau mai bătrîni biologic decît vîrsta lor cronologică avînd o slabă pregătire fizică și o capacitate motrică scăzută față de nivelul mediu stabilit pentru vîrsta lor cronologică și față de necesitățile activității pe care o desfășoară.

Am constatat însă o compensare oarecum a calităților motrice cu cele psihice și invers, astfel încît la bilanțul general și la listarea făcută în funcție de **calificativul general obținut la testarea psiho-motrică** au ieșit următoarele rezultate :

— 198 subiecți au obținut calificativul general „B" ;

— 180 subiecți au obținut calificativul general „S" ;

— 1 subiect a obținut calificativul general „NS".

Deci, numai un singur subiect din cei 430 testați a fost găsit la nivel nesatisfăcător pe ambele planuri : psihic și motric.

În ceea ce privește **studiul factorilor stressanți care acționează asupra subiecților în cadrul activității lor profesionale** vom menționa, în continuare, pe scurt două situații elocvente de manifestare a stressului și modul general în care se poate acționa prin mijloacele educației fizice pentru diminuarea lui :

a) **Stressul de suprasolicitare.** Situația tensională, sau **starea de stress,** apare, în general, atunci cînd anumiți factori ai situației au un caracter neobișnuit, neașteptat, amenințînd integritatea organismului uman, pun sub semnul întrebării reușita acțiunilor care urmează să fie desfășurate fac dificilă elaborarea unei decizii adecvate etc.

Cu alte cuvinte, stressul se manifestă mai concret în diferite moduri :

— ca rezultat al creșterii activității de stimulare într-un ritm mai rapid decît în condiții normale medii de adaptare ;

— ca o discrepanță între cerințele activității și reacția individului ;

— ca o nereușită a metodelor de rutină, obișnuite, în urma unor solicitări foarte puternice.

Aceste exemple definesc o categorie mai vastă de **situații de stress general,** la care se mai pot adăuga cazurile care derivă din situația concretă de lucru și din interacțiunea directă om —mașină, cazuri care sînt relativ independente de acțiunea omului, de controlul obiectiv și de voința sa, cum ar fi de pildă : lucrul prelungit, peste limitele de rezistență ale organismului (suprasolicitarea impusă de necesități, dar neadecvată la nivelul concret al capacității fizice și psihice a individului).

b) **Stressul de subsolicitare.** În activitatea profesională a subiecților studiați se constată uneori că anumite evenimente se datorează unor **greșeli săvîrșite în condiții foarte ușoare.** Se constată că vigilența în lucru (atenția constată, prelungită și susținută) scade de multe ori considerabil în condiții ușoare, liniștite și persistente (monotonie îndelungată), ceea ce duce de multe ori la erori „stranii", deși fiziologic organismul nu e obosit, este apt de efort. Pe fondul unei **relaxări fizice aproape totale,** scăderea tonusului psihic este de multe ori o consecință a repetării frecvente a uneia și aceleiași manevre, cu o **solicitare fizică minimă,** ceea ce duce la plictiseală, la diminuarea concentrării, la o hipotonie cerebrală.

Se cunoaște efectul exercițiului fizic, influența pozitivă a acestuia a-

tît în cazul suprasolicitărilor din activitatea porfesională **(stressul de suprasolicitare)**, cît şi în cazul în care condiţile concrete de lucru la un moment dat impun o relaxare excesivă cu implicaţii pe linia diminuării concentrării, a tonusului psiho-fizic, **(stressul de subsolicitare). Efect deconectant, liniştitor, relaxant, odihnitor, avînd ca rezultat refacerea capacităţii fizice, a echlibrului nervos pentru o angrenare adecvată, cu capacitate şi randament sporit în activitatea desfăşurată**, în primul caz, de asemenea, **efect tonifiant, mobilizator, angrenant, reflectat tot în capacitatea psiho-fizică a fiecărui individ** în parte şi în randamentul personal sporit, în cel de-al doilea caz. Nu intrăm în amănunte.

Studierea factorilor stressanţi (amintiţi doar sumar aici), a acestor situaţii concrete care apar în activitatea profesională a subiecţilor studiaţi, studierea **gradului** şi **naturii oboselii** (preponderent **psihică,** preponderent **fizică, mixtă** etc.) ne-au dat o orientare clară asupra întocmirii **bateriilor de exerciţii fizice** adecvate cu genul de activitate studiat, cu solicitările concrete la care sînt subiecţii în cadrul activităţii lor profesionale. Despre aceste baterii de exerciţii fizice, despre aplicarea lor şi efectele concrete obţinute vom relata cu altă ocazie.

Vom încheia expunerea prin a face precizarea că lucrările au urmărit studierea şi influenţarea în final a **randamentului de lucru al omului cuprins în activitatea profesională.** Aducînd mulţumirile noastre cadrelor de psihologie şi cadrelor specializate în maşini electronice de calcul care au colaborat cu noi în realizarea acestei lucrări de cercetare ştiinţifică ne exprimăm speranţa că studiul va trezi un interes deosebit în rîndul specialiştilor în educaţia fizică şi nu numai al lor.

BIBLIOGRAFIE

1. x x x : Programul P.C.R. de făurire a societăţii socialiste multilateral dezvoltate şi înaintarea României spre comunism, Ed. Politică, Bucureşti 1975.

2. x x x : Directivele Congresului al XIII-lea al P.C.R., Ed. Politică, Bucureşti, 1984.

3. BÎRJEGA M., BÎRLEA ADINA, ŞTEFĂNESU ANA MARIA : Gimnastica la locul de muncă, Ed. Sport-Turism, Bucureşti, 1980.

4. BOGDAN T. : Probleme de psihologie juridică, Ed. Ştiinţifică, Bucureşti, 1972.

5. BONTILA G. : Aptitudinile şi măsurarea lor — orientare şi selecţie profesională, Centrul de documentare şi publicaţie al Ministerului Muncii, Bucureşti, 1971.

6. BONTILA G. : Culegere de teste psihologice de nivel şi aptitudini, Centrul de documentare şi publicaţie al Ministerului Muncii, Bucureşti, 1971.

7. CEAUŞU V. : De la incertitudine la decizie, Ed. Militară, Bucureşti, 1972.

8. DRAGNEA AD. : Măsurarea şi evaluarea în educaţie fizică şi sport, Ed. Sport-Turism, Bucureşti, 1986.

9. EPURAN M. : Psihologia educaţiei fizice, Ed. Sport-Turism, Bucureşti, 1976.

10. EPURAN M., HOLDEVICI IRINA : Compendiu de psihologie pentru antrenori, Ed. Sport-Turism, Bucureşti, 1980.

11. FRUNZĂ V. : Psihologia circulaţiei rutiere, Ed. Ştiinţifică, Bucureşti, 1975.

12. HOLBAN I. : Probleme de psihologia muncii, Ed. Ştiinţifică, Bucureşti, 1970.

13. ROŞCA AL., ZÖRGÖ B. : Aptitudinile, Ed. Ştiinţifică, Bucureşti, 1972.

14. ROŞCA M. : Metode de psihodiagnostic, Ed. Didactică şi pedagogică, Bucureşti, 1973.

15. SĂLIŞCAN AL. : Complexe metodice de pregătire fizică la bordul navelor, Ed. I.M.M.B., Constanţa 1982.

16. ŞERBAN MARIA : Cercetarea structurii temperamentului la canotoarele de mare performanţă. Contribuţii la stabilirea profilului (modelului) psihologic. Rev. Educaţie fizică şi sport, Anul XXXIX, nr. 2, februarie, Bucureşti, 1986.

17. SINTION F. : Exerciţii şi aplicaţii practice de psihologie militară (Vol. I), Ed. I.M.M.M., Constanţa, 1978.

18. SINTION F. : Introducere în psihologia marinei militare, Note de curs, Ed. I.M.M.B., Constanţa, 1980.

19. SPĂLĂŢELU M., MIHĂILESCU C., COMĂNIŢĂ P. : Gimnastica de întreţinere pentru bărbaţi, Ed. Sport-Turism, Bucureşti, 1985.

N. G. OPRIȘAN : Modalités et moyens de restoration psychomotrice en vue d'accroître le rendement productif des travailleurs

L'accroissement de la productivité du travail oriente à présent la direction de la pensée et de l'action de tous les travailleurs. A titre de domaine de reflexion et d'action et en tant que ligne de l'activité sociale, l'éducation physique et le sport contribuent directement à l'obtention de cet objectif, car celui-ci exerce une influence positive sur la santé et la vigueur de la population de tous les âges, en augmentant la résistance et la capacité de travail et le rendement productif de tous les travailleurs. En partant de ces points de vue, on a effectué une étude avec un échantillon de 430 sujets, occupés dans une entreprise du district de Constanța ; les données, obtenues en une première phase d'investigation psycho-motrice, ont été traitées à l'aide de la calculatrice. On a effectué les tests psychologiques et moteurs. Finalement, on a établi quatre séries d'exercices physiques ayant pour but la restoration ou la hausse de la capacité psycho-motrice, la hausse de la capacité bio-fonctionnelle, la prolongation de la durée de la vie active le maintien de la jeunesse biologique et, implicitement, l'accroissement de la capacité et du rendement de travail, donc la hausse de la productivé du travail dans le domaine d'activité socio-économique respectif.

N. G. OPRIȘAN : Means of and Methods for Psycho-Motive Recovery Aimed at Contributing to a Higher Efficiency of the Working People

A higher labour productivity is now in the forefront of present-day concerns with the Romanian working people. Physical education and sports, as domains of thought and action and as aspects of the social activity, largely contribute to obtaining a higher efficiency in work, to say nothing of the fact that they exercise a positive influence on the health condition of the population of all ages as it heightens both the strength, and capability of work. Starting from these premises, the author underook an investigation of a sample of 430 subjects, all workers in an enterprise in the municipality of Constanța. The experiment focusel in its first stage on psycho-motive data which were computer-processed. A psycho-motive testing was the following step. Finally, four sets of physical exercises were worked out whose purposes are : psycho-motive recovery, an increasing bio-functional capability, a longer active lifespan, the maintenance of biological youth and, implitly, a higher capability of work and a higher efficiency in the respective socio-economic activities.

(Urmare din pag. 58).

To this end an experiment was carried out with 24 sportismen suffering from persistent chronic hepatitis, who continued their sporting activities under medical supervision throughout the duration of the experiment. An active set (12 subjects) was made up, at random, which was compared to a reference set tratated by placebo.

The order of the therapeutical treatments, which lasted for 12 weeks, was accidental. The therapeutical efficiency was determined on the basis of biochemical and immunological tests. From among the three hepato-protecting substances under investigation, it is Sargenor (3 g a day administered orally, for 12 weeks) which had the best effects on the hepatic functions, followed closely by Catergen and Apilarnilpropo ; the results obtained with placebo were poorer, the hepatic functional tests (Ty. SO_4Zn, the seric proteins, the seric transaminasis, the transpeptidasis, gamma glutamyl, the total seric bilirubin, the seric albumins, the seric gammaglobulines, the A/G ratio, the BSP% clearance, the AgHBs, etc.) showing a deterioration.

On the basis of this experiment and of other previous studies, the authors drew the conclusion that Sargenor might protect the hepatic cell of the sportsmen suffering from persistent chronic hepatitis, under conditions of difficult training sesions and competitions, provided they respected all the factors implied by training in sports.

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

DIN EXPERIENȚA ORGANIZĂRII ȘI DESFĂȘURĂRII ACTIVITĂȚII DE EDUCAȚIE FIZICĂ ÎN GRĂDINIȚE

Prof. DANA RODICA BĂIEȘ
Școala generală nr. 1 — Baia-Mare

Modernizarea procesului de învățămînt din țara noastră face parte din obiectivele majore ale partidului și statului nostru care creează premise noi, îmbunătățirii și căutării unor metode și mijloace de predare încă de la vîrsta preșcolară.

Și pentru ca aceste obiective să fie realizate trebuie să privim cu interes la preșcolarii din grădinițe, atît de receptivi și de talentați, preșcolarii care mîine vor însemna în calendarele sportive norme și performanțe deosebite. Se cunoaște că la această virstă, copilul avînd între 3 și 6 ani, dezvoltarea intelectuală este într-o strînsă legătură cu dezvoltarea fizică. Această dezvoltare începută sistematic în grădinițe dă rezultate deosebit de importante atît pentru copil în ceea ce privește pregătirea lui fizică cît și creșterea rezistenței organismului, cît și în depistarea unor elemente talentate în practicarea sportului de performanță.

Lucrînd mai mulți ani la grădinițe și asistînd la mai multe activități de educație fizică am observat și constatat următoarele :

— nefolosirea eficientă a timpului, alocat lecției de educație fizică — adică din 25—30 cît e alocat lecției — timpul efectiv de lucru este de aproximativ 10', care în această situație, cu această cantitate de lucru, nu putem vorbi de dezvoltarea organismului, de îmbunătățirea sănătății, de dezvoltarea aptitudinilor fizice a deprinderilor motrice, de dezvoltarea calitățile fizice — activitățile de educație fizică sînt insuficiente în programă, fiind planificate doar 2 activități pe săptămînă.

Copilul preșcolar are nevoie de mișcare, este dornic de ea și acestui lucru dacă i s-ar acorda o atenție mai mare

Pe aceste considerente am întreprins un experiment care scoate în evidență eficiența creșterii numărului de activități de educație fizică la 4—5 săptămîn.

Experimentul l-am realizat la două grădinițe din Baia Mare timp de un an — la grupele mari copii de vîrsta 5—6 ani. La grădinița nr. 1 baza materială fiind mai bogată — mingi de diferite mărimi, 2 paliere, 3 stîlpi pentru sărituri, 3 sfori cu lungime de 3 m., 2 saltele de burete (mari), saltele, scări, teren de mini-baschet — am fixat grupe de experiment formate din 10 băieți și 10 fete — desfășurînd 4—5 activități săptămînal fără să influențeze celelalte activități obligatorii. La grădinița nr. 1 am fixat grupa de control formată din același număr de copii, desfășurînd activitățile conform programei (2 ore pe săptămînă).

În ambele grădinițe am primit sprijinul și ajutorul conducerii, pentru desfășurarea activității conform planificării.

Copiii de la ambele grădinițe au fost testați la începutul trimestrului I și sfîrșitul trimestrului al III-lea al anului.

La baza experimentului au stat următoarele probe :
— lungime ;
— detentă ;
— atîrnat menținut ;
— viteză 25 m.

Comparînd mediile aritmetice ale fiecărei probe în parte la cele două grădinițe se constată ca la începutul ex-

perimentului rezultatele grupei de control au fost mai bune față de cele de la grupa de experiment. La ambele grădinițe în toate lecțiile a predominat jocul sub diferite forme de învățare, grupa de experiment desfășurîndu-și activitatea fie în curte, fie într-o sală special amenajată.

Am căutat în aceste activități să combinăm structuri de exerciții, elemente și mișcări cît mai atractive, realizate (pe fondul unei linii melodice — uneori) cu ajutorul diferitelor materiale : mingi, gantere, saci cu nisip, patine cu roțile.

Toate acestea ne-au permis să desfășurăm activități atractive în așa fel încît preșcolarii așteptau cu nerăbdare începerea activității. În fiecare activitate elementul de joc (joc de mișc.) constituia forma de bază pentru realizarea sarcinilor propuse.

Exemplificăm exerciții și jocuri folosite CU MINGI :

— pase în doi în rostog. mingii ;

— pase în doi ;

— pasarea mingii din mînă în mînă perechi spate în spate prin răsuciri de trunchiuri (pasa stînga) primirea în dreapta.

„Mingea pe deasupra" ;

„Mingea prin tunel" ;

„Broscuța".

Jocuri cu coarda, sfoară :

— „Lupta cu frînghia" ;

— jocuri pentru detentă, alergare ;

„Zi și noapte" ;

„Atinge" ;

„Cursa pe numere".

Joc consolidarea cățărării, escaladării, alunecării :

„Hai la horă" ;

— joc pentru consolidarea tîrîrii ;

„Cursa șopîrlelor" ;

„Cursa înotătorilor".

Condițiile experimentului, numărul de activități ridicat la 4 ore pe săptămînă au determinat superioritatea nivelului cunoștințelor copiilor din grupa de experiment față de grupa de control, rezultate reușite la testul final. Analiza datelor, a rezultatelor în grupa de experiment demonstrează că preșcolarii au un nivel superior față de etapa inițială, înregistrînd un progres evident în timp ce la grupa de control nivelul este sensibil crescut dar inferior grupei de experiment.

Deosebirea în evoluția celor două grupe în decursul unui an se explică prin majorarea numărului orelor de educație fizică de la grupa de experiment.

La grupa de control activitatea s-a desfășurat folosind mijloace și metode clasice.

La grupa de experiment deprinderile motrice sînt mult mai bine însușite și aplicate în activtatea lor practică pe cînd la grupa de control sînt mai reduse.

Rezultatele mai bune de la grupa de experiment s-au concretizat în :

— creșterea nivelului de pregătire al copiilor ;

— dezvoltarea fizică generală și dezvoltarea calităților motrice superioare grupei de control (testele — probe de control) ;

— sectionarea copiilor în aportul de performanță : gimnastică și înot.

CONCLUZII

Considerăm că este insuficient a lucra cu preșcolarii organizat doar o oră pe săptămînă și propunem 3—4 ore ;

— prin efectuarea zilnică, organizată, a activității de educație fizică și sport din grădinițe se creează posibilitatea depistării cu ușurință a unor elemente talentate pentru diferite ramuri sportive.

BIBLIOGRAFIE

BARCAN E : 1001 de jocuri pentru copii

EPURAN M. : Psihologia educației fizice 1983

*** : Metodica pregătirii educației fizice în grădinița de copii

*** : Programa instructiv-educativă a activității din grădinița de copii 1978

Nota redacției : anexele se găsesc la serviciul de documentare al redacției.

RODICA BAIEȘ : L'éducation physique dans le cadre du jardin d'enfants

L'enfant préscolaire a l'envie et le besoin du mouvement et il faut accorder l'attention requise par cette exigence. L'auteur, qui dispose d'une longue expérience dans les jardins d'enfants, a observé l'utilisation insuffisante du temps accordé à l'éducation physique, notamment : 10 minutes à peine sont destinées au

sports des 25—30 minutes allouées à la leçon d'éducation physique. Par conséquent, on ne peut pas parler de l'amélioration de la santé des enfants, du développement de leures qualités physiques, etc.

L'auteur a effectué une expérimentation dont les résultats confirment l'efficience d'une durée de 4—5 semaines d'activité physique avec un groupe expérimental contre deux heures par semaines avec le groupe témoin.

On a enseigné aux deux groupes les mêmes formes de jeu, en salle et dans la cour.

Après une année d'expérimentation, on a constaté une hausse évidente de la valeur physique des enfants du groupe expérimental.

On en a tiré la conclusion qu'il faut occuper 3—4 heures par semaine les enfants de ces unités prescolaires avec des exercices de mouvement afin de développer leurs qualités physiques de base.

RODICA BĂIEȘ : Physical Education in Kindergartens

Preschool children are in need of movement and are ready to take exercise while promptly getting the hang of things. The author who has worked in kindergartens for quite a number of years has notived that the time budget provided for physical education has not been profitably turned to account out of the 25—30 minutes designed for physical education only 10 minutes have been devoted to sporting activities. She considers that in such terms one cannot speak about improving the children's health nor about developing their physical qualities.

Starting from these considerations, an experiment was undertaken with a view to evidencing the greater efficiency obtained when increasing the number of physical education activities : 4—5 weeks were provided for the experimental group and two hours a day for the reference one. Both groups were taught games under different forms, which unfolded in the class or in the yard.

The results scored after a year pointed out that the experimental group which worked more obtained the highest efficiency. Hence the conclusion drawn that by working with the children in the pre-school units for at least 3—4 hours a week their physical qualities are visibly developed.

STUDIU PRIVIND CONSTITUIREA GRUPELOR DE ELEVI ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ PENTRU ACTIVITATEA DIFERENȚIATĂ

Prof. ELENA MARINESCU
Școala gennerală nr. 30 — București

Formarea oamenilor noi prin luarea în considerare a diferențelor dintre ei, sub raportul capacităților, înclinațiilor și aptitudinilor lor, în condițiile societății socialiste și comuniste este indisolubil legată de realizarea scopului fundamental al acțiunii pedagogice specifice acestei societăți și anume dezvoltarea multilaterală a omului.

Tratarea diferențiată pe grupe valorice privește procesul de luare în considerare a particularităților individuale, sau a tipurilor de individualități, prin adaptarea activității didactice la aceasta.

Promovarea strategiei diferențierii pe grupe valorice ne permite ca pornind de la nivelul și capacitatea motrică a fiecărui elev în parte, să ținem seama de ceea ce este capabil să realizeze în perspectivă.

IPOTEZA LUCRĂRII

Ținînd seamă de locul și importanța predării educației fizice în școală, de scopul și sarcinile ce-i revin în etapa actuală de dezvoltare a societății, în strînsă concordanță cu prețioasele orientări și indicații ale documentelor de partid și de stat, lucrarea prezentă urmărește să pună la dispoziția profesorului de educație fizică un „program" pentru activitatea diferențiată să optimizeze procesul instructiv-educativ în vederea îmbunătățirii contribuției lecțiilor de educație fizică la păstrarea sănătății, la îmbunătățirea capacității motrice a elevilor în funcție de posibilitățile lor.

ORGANIZAREA EXPERIMENTULUI

Experimentul a fost făcut pe un lot de 70 de elevi ai clasei a V-a A, B.

În urma investigațiilor preliminare s-a întocmit o fișă a fiecărui elev în care s-au consemnat :

— numărul curent ;
— numele și prenumele ;
— sexul ;
— indicele de robustețe ;
— timpul realizat la alergare de viteză pe 50 m. ;
— timpul realizat la alergare de rezistență pe 600—800 m. ;
— distanța realizată la aruncarea mingii medicinale de 2 kg cu fața ; cu spatele ;
— numărul flexiilor trunchiului din culcat în 30 min. ;
— numărul extensiilor trunchiului din culcat înainte în 30 min. ;
— indicele de mobilitate ;
— distanța rezultată din aruncarea mingii de oină de pe loc ;
— numărul de tracțiuni ;
— indicele de detentă ;
— consemnarea deficiențelor fizice.

Pe baza acestor date s-a trecut la constituirea grupelor de elevi, care a fost făcută cu ajutorul programelor rulate pe un calculator PDP 11/34 scrise în limbaj FORTRAN 77.

La constituirea grupelor s-a ținut seama și de preferințele elevilor, de existența raporturilor dintre ei — în urma completării testului sociometric care a cuprins următoarele întrebări :

1. Dintre colegii de clasă cu care ești în relații de prietenie deosebit de bune ?

2. De la care colegi accepți sfaturi, părerea cărora o apreciezi cel mai mult ?

3. Dacă s-ar alcătui mai multe grupe de elevi la ora de educație fizică, cu cine ai vrea să exersezi ?

4. Dacă ai vreun coleg despre care simți că momentan ar fi mai bine să lucreze într-un alt grup, și nu acolo unde ești tu, menționează numele lui!

Pentru preluarea tuturor acestor date ale elevilor de către calculator s-au alcătuit 4 programe pe care le-am denumit MAR 1, MAR 2, MAR 3, MAR 4. (n.r. programele sînt la autor).

DESCRIEREA PROGRAMELOR

Programul MAR 1 preia datele de pe cartelele ce cuprind : numărul din catalog al elevului ; inițialele numelui și prenumelui, sexul, indicele de robustețe, testele motrice și deficiențele.

Fiecare cartelă cuprinde datele digitalizate ale unui elev astfel încît numărul cartelelor va fi egal cu numărul elevilor din clasa respectivă.

Datele astfel citite de calculator vor fi introduse pe un disc magnetic într-un fișier secvențial numit „DAT".

În continuare, calculatorul va afișa la consolă un mesaj pentru aflarea școlii și clasei pe care urmează să o prelucrăm urmînd ca cel care utilizează programul să răspundă la tastatură.

În final programul MAR 1 afișează sub formă de tabel datele introduse pentru a putea fi verificată corectitudinea lor (vezi MAR 1).

Programul MAR 2 redeschide fișierul „DAT" și debutează prin contorizarea numărului de băieți, de fete și a celor ce prezintă deficiențe. Se calculează separat pentru băieți și fete valoarea medie a rezultatelor pe fiecare probă (media aritmetică) conform relației

$$V.M. = \frac{\sum_{i=1}^{n} vi}{n} = \bar{ri} \quad \text{unde}$$

r este rezultatul fiecărui elev pentru variabila căreia îi calculăm valoarea medie pătratică după formula :

$$A.M.P. = \sum_{i=1}^{n} (r_i - \bar{r})^2$$

unde ri este rezultatul individual la fiecare probă, iar r este valoarea medie a probei respective.

Dispersia pe fiecare probă s-a calculat după formula

$$\sigma_i = \sqrt{\frac{\sum^{n} (r_i - \bar{r})}{n}}$$

realizîndu-se apoi calculul mediei dispersiilor pentru băieți si fete.

S-a calculat, de asemenea, coeficientul de variabilitate pe fiecare probă după formula :

$$V_i = \frac{\sigma_i}{P_i} \times 100\ (\%)$$

un Pi reprezintă numărul de probe.

Pentru clasa a V-a B, care reprezintă clasa de experiment, s-au obținut următorii coeficienți de variabilitate : pentru băieți 29,8%, pentru fete 42,7%, coeficientul de variabilitate al clasei fiind de 32,68%. Știind din studiul literaturii de specialitate că valoarea coeficientului de variabilitate care se situează sub 35% demonstrează existența unui colectiv omogen, iar coeficientul clasei experimentate fiind peste valoarea amintită rezultă că avem de-a face cu o clasă relativ omogenă.

Pentru constituirea grupelor de nivel ne-am folosit și de calculul dispersiei, pentru fiecare elev în parte la toate probele inclusiv indicele de robustețe, precum și calculul abaterii medii a fiecăruia, acesta constituind un criteriu valoric.

Programul MAR 2 se încheie cu afișarea unui tabel intermediar care cuprinde coeficientul de variabilitate al clasei, separat pentru băieți și fete, numărul elevilor existenți în clasă, numărul băieților cît și de deficienți. De asemenea se listează pentru fiecare elev coeficientul său de dispersie, numărul de la catalog, inițialele numelui, sexul, deficient sau nu, și abaterea medie, cît și un tabel cu trierea elevilor pe sexe în funcție de abaterea medie și dispersia fiecăruia (vezi MAR 2).

În funcție de aceasta programul MAR 3 va stabili numărul de grupe și repartizarea elevilor pe grupe de nivel.

Programul MAR 3 debutează prin stabilirea și marcarea felului clasei, mixtă sau demixtată, se analizează în continuare coeficientul de variabilitate, al clasei și în funcție de aceasta calculatorul propune un număr de grupe corelat cu omogenizarea clasei. S-au ales trei variante posibile astfel: un coeficient de variabilitate mai mic

de 35% înseamnă existența unei clase omogene, (în acest caz rezultînd patru grupe), un coeficient de variabilitate între 35%—50% înseamnă existența unei clase neuniform omogene, (în acest caz existînd 5 grupe), iar un coeficient de variabilitate mai mare de 50% înseamnă o clasă neomogenă (și presupune un număr de șase grupe).

De remarcat este faptul că numărul de grupe astfel stabilit presupune o clasă cu mai mult de 40 elevi, mixtă.

Rezultă că numărul de grupe stabilit nu este definitiv ci depinde de numărul elevilor din clasa pe care o studiem.

Se analizează în continuare dacă clasa are marcaj de clasă mixtă sau demixtată.

În cazul unei clase demixtate numărul de grupe stabilit mai sus de calculator este decrementat cu doi, astfel o clasă omogenă va avea două grupe, iar apoi se va stabili dacă este vorba de o clasă de fete sau băieți. Repartiția elevilor în grupe în acest caz se va face cu același algoritm ca la o clasă mixtă.

REZULTATELE OBȚINUTE ȘI INTERPRETAREA LOR

În cazul experimentului nostru avînd o clasă mixtă se trece la stabilirea numărului grupelor de băieți posibil, considerînd că o grupă nu poate fi formată din mai puțin de șase elevi. Același lucru se va face și pentru grupele de fete, astfel că vom deține numărul de grupe de fete (T.F.). În cazul nostru TB = 2 și TF = 3.

Calculatorul va compara numărul de grupe produse (T) corespunzător nivelului clasei cu suma numărului de grupe de băieți și fete stabilite în cazul experimentului. Dacă numărul de grupe propuse este mai mic sau egal cu numărul de grupe de fete și băieți posibile se trece la repartizarea elevilor în grupe. Dacă numărul grupelor propuse este mai mic decît numărul de fete și băieți posibile se trece la micșorarea unei grupe astfel încît să nu existe mai puțin de la o grupă de băieți sau fete, iar numărul acestora în grupă să nu depășească 12 elevi.

Procesul se va repeta pînă cînd numărul de grupe propuse (T) va fi mai mare sau egal cu numărul de băieți și fete reorganizat. În continuare programul MAR 3 execută constituirea grupelor începînd cu grupele de băieți după următorul algoritm. Dacă există o singură grupă de băieți, se calculează amplitudinea acesteia, referitoare la coeficientul de dispersie al elevilor și se memorează pe discul magnetic. Dacă avem două sau mai multe grupe de băieți, calculatorul îi va împărți pe cît posibil în mod egal, apoi se va calcula amplitudinile grupelor astfel formate. Dacă diferențele între amplitutdinile grupelor sînt mai mari decît unitatea, se va muta cîte un elev dintr-o grupă cu o amplitudine mare în una cu o amplitudine mai mică pînă la echilibrarea amplitudinilor grupelor, recalculîndu-se amplitudinea pentru fiecare nouă situație creată.

În final se va memora pe discul magnetic tabelele cu grupele astfel obținute. Pentru fete se va parcurge un algoritm similar.

În cazul nostru cele două grupe de băieți au avut : grupa A amplitudinea 0,88 iar grupa B-2,7.

Grupele de fete s-au comportat astfel : grupa A, 0,42, grupa B, 1,36 și grupa C 4,09.

Se constată că o amplitudine mare presupune o grupă de nivel scăzut, iar o amplitudine mai mică o grupă mai omogenă și cu un nivel mai ridicat.

PROGRAMUL MAR 4 preia de pe discul magnetic fișele ce conțin grupele definitive și afișează situația generală a clasei, tabelul și grupele stabilite conform dezvoltării fizice și a capacității motrice.

Se tipărește în final un mesaj la consolă prin care este întrebat profesorul dacă dorește să efectueze modificări în alcătuirea grupelor în funcție de preferințele elevilor rezultate din testul sociometric.

În acest caz se vor retipări grupele sub noua lor formă.

CONCLUZII

1. Tratînd elevii diferențiat educația fizică asigură tuturor elevilor o stare de sănătate optimă, contribuie la diminuarea handicapului pe care unii elevi îl au pe plan somatic, auxologic, motric, sanogetic și de capacitate de efort, favorizînd succesul șanselor egale ale tuturor copiilor, în activitatea productivă.

2. Metoda de constituire a grupelor valorice cu ajutorul calculatorului este

inedită și poate fi folosită de orice profesor de educație fizică care aplică în lecție strategia tratării diferențiate.

3. Acest sistem vine în ajutorul profesorului de educație fizică, care pe baza testelor de capacitate motrică, introduse în calculator conform „programelor" descrise anterior poate obține rapid și în mod științific o evaluare a omogenității clasei, precum și a omogenității clasei, precum și o grupare a elevilor după posibilitățile motrice ale acestora.

BIBLIOGRAFIE

FLORES IVAN: Sisteme de programare (software) pentru calculatoare numerice, Ed. Tehnică București, 1969.

HANGANUT M., DANCEA I., NEGRU O.: Programe Fortran comentate în automatică, Ed. Tehnică, București, 1974.

PETRESCU A.: Calculatoare automate și programare, Ed. didactică și pedagogică, București, 1970.

ELENA MARINESCU: Etude concernant la constitution de groupes d'élèves pour activité différenciée durant la leçon d'éducation physique

En tenant compte de l'importance de l'enseignement d'éducation physique dans les écoles et du but et des tâches lui revenant dans l'actuelle étape de développement de notre société et en étroite concordance avec les importantes indications comprises dans les documents du parti et de l'état cet ouvrage met à la disposition du professeur d'éducation physique un programme d'activité différenciée.

On a effectué l'expérimentation avec un lot de 70 élèves de la cinquième classe A et B.

Des investigations préliminaires on permis d'inscrire sur une fiche les caractéristiques anthropométriques et les qualités physiques de chaque élève.

En vertu de ces données, on a constitué les groupes d'élèves à l'aide des programmes roulés sur une calculatrice PDP 11/34 en langage FORTRAN '77.

En constituant ces groupes, on a tenu compte des préférences des élèves à la suite de l'établissement du test sociométrique.

Pour le traitement sur calculatrice de toutes ces données, on a composé quatre programmes, dénommés MAR 1, MAR 2, MAR 3 et MAR 4.

En entraînant les élèves de manière différenciée, on assure à tous les élèves un état de santé optimal tout en contribuant à la hausse de leur capacité d'effort.

ELENA MARINESCU: How to Divide Scholchildren into Groups for Differentiated Activities in the Physical Education Class

In view of the place and importance of physical education teaching, of the purpose set to it and tasks incumbent upon it in the present-day stage of development of our society, as well as of the directives wiven under the party and state documents, this study has made it its concern to provide physical education teachers with a programme for differentiated activities.

An experiment was carried out to this end with 70 school-children in the forms 5, A and B. Following the preliminary investigations, a card was worked out for each pupil on which anthropometrical and physical data were laid down.

On the basis of these data previously processed by a PAP 11/34 computer in the FORTRAN '77 language the schoolchildren were divided into groups.

The preferences of the above children themselves were taken into account too, following a sociometrical testing.

It should be noted that four programmes-called MAR 1, MAR 2, MAR 3 and MAR 4 — had been worked out with a view to processing all the respective data.

By differently working with the pupils in the physical education class one achieves the purposes established, namely a good health condition and a greater capability in terms of efforts.

MIJLOACE PRIVIND DEZVOLTAREA VITEZEI LA ELEVII DIN CICLUL GIMNAZIAL

Prof. NICOLAE FIEROIU Învățătoare ANETA FIEROIU
Învățătoare MARTA POPESCU
Școala generală Rusănești-Fîrtănești jud. Vilcea

În patria noastră socialistă, școlii, ca factor principal de cultură și civilizație, i-a fost încredințată misiunea de a participa activ la realizarea educației comuniste a tinerei generații, la formarea și instruirea ei multilaterală.

Pentru transpunerea în viață a acestor sarcini sînt valorificate, alături de celelalte obiecte de învățămînt, și efectele educației fizice și sportului care, îndrumate și sprijinite permanent de partidul și statul nostru, folosind creator bogata experiență didactică acumulată de-a lungul anilor, s-au perfecționat continuu, constituindu-se în componente ale sistemului educațional școlar.

În școala primară și generală, educația fizică este un element al instrucției și educației care folosește exercițiul fizic drept mijloc principal în vederea dezvoltării calităților și capacităților fizice ale elevilor. Influențele sale nu sînt însă strict limitate. Ele se plasează pe o arie mult mai largă cu efecte favorabile și asupra dezvoltării capacităților intelectuale, afective și moral-volitive.

În activitatea practică, procedeele de organizare a activității elevilor trebuie să fie adaptate la condițiile de lucru din școală, profesorul și învățătorul avînd în vedere faptul că ele trebuie să conducă la formarea deprinderilor, obișnuințelor și însușirilor cu certă valoare pentru viață și activitatea socială a elevilor. În sistemul mijloacelor pentru dezvoltarea deprinderilor de bază, atletismul ocupă un rol important. Conținutul programei privind desfășurarea orelor de atletism trebuie să fie îndeplinit integral, întrucît în fiecare școală se pot asigura condițiile materiale necesare realizării obiectivelor instructiv-educative.

În succesiunea de teme din atletism am început cu **școala mersului și a alergării,** avîndu-se în vedere faptul că acestea sînt deprinderi de bază cunoscute de către copii din activitatea lor anterioară. Alergările sînt mijloace care au în programă și în activitatea generală a elevilor o pondere însemnată. În dozarea efortului este necesar să nu se piardă din vedere faptul că la aceste exerciții se poate greși atît prin solicitare, cît și prin cote de efort care sînt sub posibilitățile elevilor, adică prin distanță, durată sau număr de repetări prea mare sau prea mic. Alergarea de viteză este prezentă în cele mai multe acțiuni motrice. Trebuie să menționăm că valoarea ei depinde în mare măsură și de zestrea ereditară. Constatările nu exclud posibilitatea perfecționării ei printr-o pregătire sistematică mai ales la vîrstă mică. Ea exprimă, în general, iuțeala cu care mișcările se pot efectua în structurile și combinațiile cele mai diferite.

Viteza — cu diferitele sale forme de manifestare și combinare cu alte calități — prezintă interes pentru toate ramurile sportive, fiind determinantă în probele de viteză din atletism, înot, patinaj, la săritura în lungime, ca și pentru realizarea unor acțiuni tehnice și tactice specifice jocurilor sportive (contraatacul, replierea etc.).

În lecția de educație fizică putem influența perfecționarea vitezei sub toate formele de manifestare, utilizînd exerciții, activități și procedee adecvate.

În școală, principalul exercițiu, prin care se acționează pentru perfecționarea acestor forme de viteză îl constituie **alergarea.** Am căutat să dezvoltăm formele de manifestare ale vitezei și cu ajutorul altor exerciții și activități în care își găsesc aplicarea cum ar fi : sărituri, aruncări, ștafete, jocuri sportive.

Se știe că frecvența mare a mișcărilor se poate realiza atît timp cît organismul se găsește într-o stare optimă de excitabilitate.

Prelungirea duratei efortului, mărirea încărcăturii, pauzele necorespunzătoare etc. fac ca frecvența mișcărilor să scadă datorită oboselii, deci, posibilitățile de influențare a dezvoltării vitezei sînt scăzute.

Pentru îmbunătățirea vitezei de

alergare — formă de manifestare a vitezei, cu largi posibilităţi de perfecţionare în şcoală asupra căreia este indicat să acţionăm în trimestrele I şi III ale anului şcolar — cele mai bune exerciţii sînt sprinturile şi accelerările pe diferite porţiuni. Sprinturile sînt alergări de viteză maximă pe distanţe scurte. Accelerările se realizează prin creşterea progresivă a vitezei, deci a frecvenţei mişcărilor, de obicei pînă la viteza maximă.

După obţinerea unei frecvenţe ridicate trebuie insistat asupra menţinerii ei ; apoi se va trece la reducerea ei pînă la valoarea normală. Sprinturile şi accelerările se pot relua după pauze calculate astfel încît să se asigure o refacere optimă a capacităţii de lucru a organismului. Distanţele folosite pentru efectuarea accelerărilor şi a sprinturilor depind de vîrsta copiilor. Se ştie însă că după o anumită distanţă cu aproximaţie 20 metri — alergarea nu mai este susţinută doar de viteza ei şi de rezistenţă. În urma testărilor făcute pe un număr de 150 de elevi din ciclul primar şi 200 din ciclul gimnazial, a reieşit că elevii din ciclul primar în timp de 6 secunde nu pot alerga mai mult de 15—17 metri, iar elevii din ciclul gimnazial, tot în acelaşi timp — 20—24 m, în funcţie de clasă. Rezultă, deci, că cele mai indicate porţiuni pentru accelerări şi sprinturi sînt cele de 15, 20, 30 m.

Ambele soluţii prezintă avantajul că pot fi aplicate frontal, cu întreaga clasă, pe grupe de alergare cu o singură grupă de elevi în timp ce restul clasei efectuează alte teme. Pauzele vor fi determinate de succesiunea grupelor de lucru sau calculate în jurul a 4—6 minute. Cînd distanţele sînt scurte se repetă în serii de 2—3 exerciţii, asigurîndu-se grupe scurte de 4—5 minute între repetări. Între distanţele mai lungi, pauzele vor fi mai lungi de 5—7 minute. Dacă pauzele depăşesc 10 minute, este necesar o încălzire suplimentară a organismului. Aşa după cum ştim la sfîrşitul momentului destinat pregătirii organismului pentru executarea temelor facem sprinturi şi alergări lansate, cu menţiunea ca numărul sprinturilor şi intensitatea cu care se execută accelerările şi lansările nu trebuie să fie prea mare, pentru efortul depus de elevi să nu depăşească limitele încălzirii generale a organismului, obiectivele urmărite în momentul respectiv al lecţiei.

Pentru îmbunătăţirea vitezei şi în special a vitezei de execuţie şi de repetiţie folosim exerciţii şi procedee tehnice proprii unor ramuri sportive, urmărindu-se creşterea continuă a numărului de repetări în aceeaşi perioadă de timp sau efectuarea aceluiaşi număr de repetări în perioade de timp din ce în ce mai scurte. De exemplu, pentru creşterea vitezei de execuţie se poate folosi pasarea mingii în funcţie de joc prin procedeele cunoscute. Se înregistrează la început numărul de pase la zid sau partener ce pot fi executate într-un timp dat, urmărindu-se creşterea numărului de repetări în aceeaşi unitate de timp sau realizarea aceluiaşi număr, micşorînd treptat durata, ţinînd seamă de vîrsta elevilor.

Pentru învăţarea şi perfecţionarea tehnicii alergării de viteză am folosit diferite exerciţii cum ar fi :

— alergarea cu joc de glezne şi trecere în alergare accelerată ;

— alergare cu genunchii sus şi trecerea în alergare accelerată ;

— alergare cu pendularea gambei în spate şi înainte ;

— alergare în tempo uniform cu corectarea tehnicii — toate acestea pe distanţe de 15—20 m, urmărindu-se însuşirea alergării naturale, cu mişcări degajate, chiar în condiţiile tempoului ridicat ;

— alergare în tempo uniform cu corectarea tehnicii ;

— pas alergător lansat de viteză ;

— stînd jos şi lansare de la start ;

— întreceri pe distanţe scurte — alergările fiind pe distanţe de 20—40 m, în tempo de 3/4 şi 4/4 cu un număr de 2—3 repetări.

Important pentru dezvoltarea vitezei este mărirea intervalului de odihnă dintre repetări. Se ştie că o viteză maximă se obţine atît timp, cît organismul se află într-o stare optimă de excitabilitate. În pauzele dintre repetări organismul trebuie să se restabilească complet. Durata lor depinde de modificările intervenite în activitatea sistemului nervos central, a cărui excitabilitate nu trebuie să scadă esenţial şi de restabilirea funcţiilor sistemului vegetativ care se realizează în trei etape distincte, fiecare aducîndu-şi contribuţia diferenţiată la acestea — în prima treime a pauzei se restabileşte în proporţie de 60 la sută, în a doua de 3 la sută şi în a treia de 5 la sută.

Rezultă, deci, că prelungirea duratei efortului, mărimea încărcăturilor și pauzele necorespunzătoare fac ca viteza să scadă, deci posibilitatea influențării dezvoltării vitezei să fie minimă.

N. FIEROIU, ANETA FIEROIU, MARTA POPESCU: Moyens de développer la vitesse des élèves du cycle gymnasial

Durant la leçon d'éducation physique, on peut influencer le perfectionnement de la vitesse sous toutes ses formes de manifestation en utilisant des exercices, des activités et des procédés adéquats. La course constitue, à l'école, le principal exercice permettant d'actionner en vue de perfectionner les formes de vitesse. L'article se réfère au mode d'actionnement pour le développement de la vitesse dans une école rurale. On présente une série d'exercices servant à aparendre et à perfectionner la technique de la course de vitesse. On insiste sur l'importance de la durée de l'intervalle de repos entre les répétitions.

N. FIEROIU, ANETA FIEROIU, MARTA POPESCU: Means of Developing the Skills of Schoolchildren in Middle Schools

By using adequate activities, exercises and procedures in the physical education class the teachers may develop the schoolchildren's speed. The main exercise contributing to this end is the race. The authors describe the may in which they developed the children's speed in a school in the countryside. They mainly describe a number of exercises resorted to for racing purposes. They mainly describe a number of exercises resorted to for traching/learning and improving sped for racing purposes. They insist on the importance of the duration of the interval of rest between the repeated races.

CONTRIBUŢII PRIVIND RAŢIONALIZAREA MIJLOACELOR ÎN PREGĂTIREA SCHIORULUI ALPIN (III)

Prof. ELENA NEAGOE C. S. Ş.—SINAIA
Şef lucrări VASILE CÎRSTOCEA
I.E.F.S.

STADIUL DE ÎNCEPĂTOR ÎN SCHIUL ALPIN

Grupele de începători cuprind copii, începînd cu vîrsta de 8 ani, care au parcurs un stadiu de cel puţin doi ani de iniţiere în schi. Durata instruirii va fi de doi — trei ani. Obiectivul general al instruirii este învăţarea tehnicii de bază a schiului alpin. Din punct de vedere al bagajului tehnic, la terminarea stadiului de începător, sportivul trebuie să execute descărcarea schiurilor de greutatea corpului în mai multe moduri în funcţie de condiţiile exterioare, să imprime schiurilor o mişcare de pivotare eficace, să menţină schiurile în contact permanent cu zăpada şi să echilibreze masa corpului în timpul mişcărilor specifice executate în diferite planuri. Pregătirea fizică generală va accentua educarea calităţilor de bază : viteza, îndemînarea, forţa şi rezistenţa iar în pregătirea fizică specifică se va angrena treptat în efort specific grupele şi lanţurile musculare solicitate în execuţia tehnicii. Pregătirea tactică are ca sarcini automatizarea acţiunilor de rezolvare eficientă a problemelor create prin relaţia dintre tehnică şi profilul terenului, starea zăpezii, viteza de deplasare. Componenta psihologică a pregătirii se va ocupa de educarea atenţiei, a echilibrului şi mobilităţii proceselor de excitaţie şi inhibiţie, perfecţionarea activităţii analizatorilor şi educarea în spiritul disciplinei, colectivismului şi orientării spre scop. Copiii vor lua startul în cinci — şase concursuri cuprinse în calendarul competiţional local (1).

DISCUŢII

S-au făcut testări periodice de-a lungul întregului stadiu al pregătirii. Subiecţii au fost supuşi observaţiei pedagogice de-a lungul întregului proces instructiv-educativ. Înregistrarea datelor s-a făcut pe grupe de vîrstă de 6—8 ani, 8—10 ani, 10—11 ani şi 11—12 ani. Valorile medii înregistrate la vîţiva indicatori morfologici sînt redate în tabelul nr. 1 înălţimea în cm., greutatea în Kg., perimetrul toracic în inspiraţie şi expiraţie în cm., lungimea membrului inferior în cm. şi centrul general de greutate în cm. Corelogramele scot mai uşor în evidenţă evoluţia înregistrată la fiecare grupă de vîrstă şi indicatori morfologici. Eşalonarea pregătirii reiese din planul anual structurat pe etape ce cuprind indicatori generali în care se vor reda mijloacele principale folosite.

Procesul instructiv-educativ a fost orientat în vederea realizării integrale a obiectivelor şi sarcinilor prevăzute în programa de schi. S-au planificat 330 de ore de antrenament din care 174 (52,8%) destinate pregătirii pe zăpadă. Pregătirea fizică a fost eşalonată în 152 de ore (46%) în care primează pregătirea fizică generală. Rezistenţa specifică a fost rezolvată în lucrul pe zăpadă astfel încît să se asigure dezvoltarea armonioasă necesară vîrstei.

Educaţie fizică şi sport, nr. 11, 1987, pag. 45

PLAN ANUAL — ÎNCEPĂTORI

ETAPE	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Total	Procente
	Sept. 15-30	Oct.	Nov.	Dec. 1-21	Dec.22 Ian.11	Ian.12 Apr.5	Apr. 6-20	Apr.21 Iun.30		
Număr cicluri	2	4	4	3	3	12	2	10	40	
Nr. ore / zi săptămînă	6/s	6/s	6/s	6/s	4/zi	6/s	4/zi	6/s		
PERIOADE										
INDICATORI — Număr zile antrenament	6	12	12	9	16	36	12	30	133	
Număr antrenamente	6	12	12	9	36	36	24	30	165	
Ore antrenamente	12	24	24	18	72	72	48	60	330	
Ore pregătire fizică	12	24	24	12	6	12	2	60	152	46,0
Ore pregătire tehnică				6	60	60	40		166	50,3
Ore pregătire tactică					4		4		8	2,5
Ore pregătire psihologică					2		2		4	1,2
Vol. Ex. Gr. „A" ore				6	60	60	40		166	50,3
Vol. Ex. Gr. „B" ore	6	12	12					20	50	15,4
Vol. Ex. Gr. „C" ore	6	12	12	12	6	12	2	40	102	30,6
Volum pregătire tehnico-tactică				6	64	60	44		174	52,8
- Pregătire tehnică				6	60	60	40		166	50,3
- Aplicații tactice					4		4		8	2,5
Volum pregătire fizică	12	24	24	12	6	12	2	60	152	46,0
- Viteză-îndemînare	6	8	8					10	32	9,2
- Forță-detentă	6	8	8					10	32	9,2
- Rezistență specifică										
- Rezistență generală		4	4	6	2	6		20	42	13,6
- Exerciții complementare		4	4	6	4	6	2	20	46	14,0

MIJLOACELE PRINCIPALE

Alergare (A.1—6)

1. Alergare de viteză pe distanțe diferite — 15, 30, 50 m.
2. Alergare de durată 3 min. — 4 min.
3. Alergare șerpuită pe trepte la urcare și coborîre.
4. Alergare în pădure printre copaci.
5. Alergare în trasee marcate, ritmice și aritmice, pe pante cu profil variat.
6. Alergare cu schimbări de direcție la semnale.

Sărituri (S.1—9)

1. Sărituri pe și de pe obstacole, pe un picior sau pe ambele picioare.
2. Sărituri laterale pe suprafețe diferite ca înclinație, pe trepte.
3. Sărituri în pătrate desenate.
4. Sărituri pe plasă elastică.
5. Sărituri cu întoarceri și piruete.
6. Sărituri din ghemuit în ghemuit.
7. Sărituri drepte urmate de sărituri cu tragerea genunchilor la piept.
8. Din ghemuit palmele pe sol — întinderi și reveniri ale picioarelor prin săritură.
9. Din poziție de coborîre directă — sprijin înainte la spalier — sărituri cu răsucirea picioarelor și trunchiului.

Exerciții imitative (Ex. I 1—12)

1. Înaintare cu pași alunecați — asemănător mersului pe schi.
2. Din poziție de coborîre directă — balansarea brațelor simulînd împingerea cu întindere în articulația piciorului.
3. Pas de patinaj — înaintare cu pași alunecați oblici.
4. Mers pe marginea interioară a labei piciorului asemănător urcării pe schiuri.
5. Pas adăugat imitînd ținerea pe cant.
6. Din stînd — căderi lateral, înainte, înapoi.
7. Din șezînd, din culcat lateral, ventral sau dorsal — ridicări rapide.
8. Din mers și alergare — căderi și ridicări.
9. Trecere din coborîre directă în coborîre oblică, din coborîre directă în coborîre directă prin plug.
10. Din poziția de coborîre directă — retarea genunchilor, ducerea lor în lateral, dreapta — stînga.
11. Din plug — apropierea picioarelor în aer apoi revenire.
12. Din stînd pe genunchi — căderi și ridicări lateral.

Exerciții cu îngreuieri (Ex. In. 1—6) — cu greutatea corpului, cu mingi, obiecte ușoare.

1. Genuflexiuni.
2. Flotări.
3. Flexii — extensii — rotări de braț și trunchi.
4. Din culcat dorsal — ridicări de trunchi, — ridicări de picioare.
5. S. — 1, 2, 6, 7.
6. Exerciții acrobatice.

Echilibru (E. 1—4); pe banca de gimnastică, pe bîrnă, pe alte suprafețe înguste.

1. Mersuri — întoarceri.
2. Treceri din poziția de coborîre oblică în poziția de coborîre directă.
3. Menținerea poziției de coborîre oblică — înaltă, medie.
4. Din diferite poziții prinderi și aruncări ale mingii.

Curse cu obstacole (C.obs.) sau trasee aplicative (T.A.)

Starturi (St.)

Ștafete (Șt.)

Jocuri de mișcare (J.m.)

Exerciții pentru dezvoltarea mobilității articulare și elasticității musculare (Me.)

Mers pe schi (M. 1—3).

1. Mers pe schi fără bețe prin pășire în zăpadă puțin mare.
2. Mers pe schi printre pomi și diferite obstacole.
3. Mers pe teren plat, pe teren cu ușoare denivelări, cu și fără sprijin.

Tabelul 1

VÎRSTĂ \ X	BĂIEȚI						FETE					
	Înălțime (cm)	Greutate (kg)	Perimetru toracic		Lungime membre infer.	C.G.G.	Înălțime (cm)	Greutate (kg)	Perimetru toracic		Lungime membre infer.	C.G.G.
			Inspirație	Expirație					Inspirație	Expirație		
6 - 8 ani	122,5	23,5	68	62	55,5	69,5	122,5	21,5	65	58	59	68
8 - 10 ani	135,5	26,5	70	65	63	73,5	131,5	25,5	70	62	62	71
10 - 11 ani	138	32	70	67	65	77	139	30	73	67	67	79
11 - 12 ani	142	34	74	68	68	78	144	34,5	74	68	70	81

Urcări (U. 1—4).

1. Prin pas bătut.
2. În trepte.
3. Oblic
4. În foarfecă și jumătate foarfecă.

Întoarceri (I. 1—4).

1. De pe loc prin pași adăugați.
2. Vîrf peste coadă.
3. Coadă peste coadă.
4. Prin săritură.

Coborîre directă (C. D. 1—14)

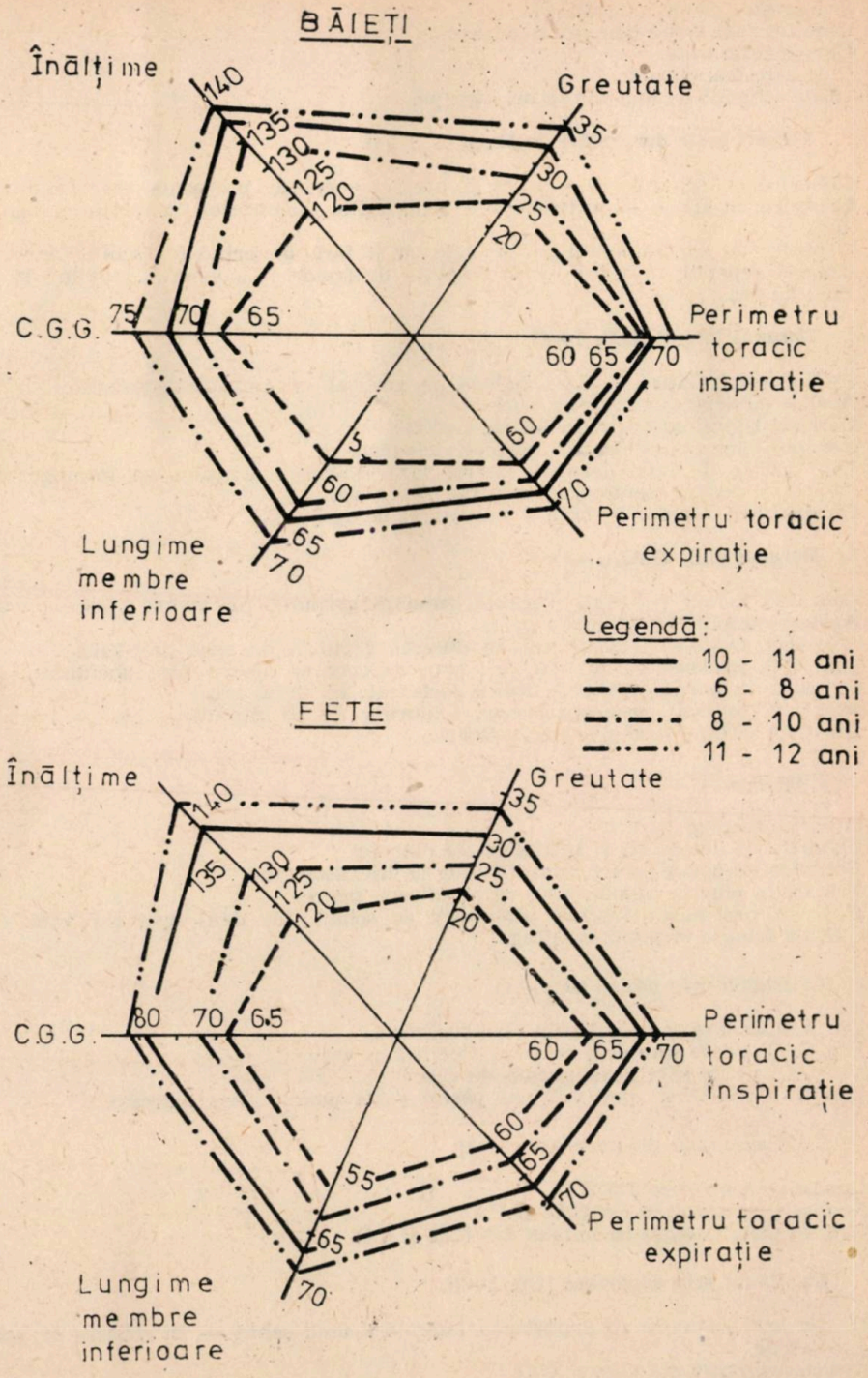
1. Coborîre cu opriri în plat sau contrapantă.
2. Coborîre cu mișcări de brațe și de trunchi în diferite planuri.
3. Ghemuiri și ridicări înlănțuite.
4. Trecerea greutății de pe un schiu pe altul.
5. Coborîre directă cu adaptarea poziției la profilul pantei.
6. C.D. cu sărituri succesive pe verticală.
7. Coborîre pe un schiu, celălalt ridicat mai sus sau mai jos.
8. Coborîre cu pășire lateral, spre stînga — dreapta cu strecurare înainte, alternativă a schiului.
9. Coborîre cu culegerea unor obiecte din lateral.
10. C.D. prin tunel de bețe.
11. C.D. cu aruncare la țintă.
12. Din C.D. pivotarea genunchilor într-o parte și alta.
13. C.D. cu ocolirea unor movile de zăpadă, crenguțe....
14. C.D. cu schimbarea de direcție prin pivotare.

Coborîre oblică (C.O. 1—7)

1. Ridicarea cozii schiului din deal, apoi ridicarea totală a schiului din C.O.
2. C.O. cu răsucirea trunchiului în vale și punctare.
3. Ghemuiri și ridicări înlănțuite — balans vertical.
4. Aplecarea trunchiului spre vale și atingerea cu mîna din deal a bocancului din vale, cu și fără bețe.
5. C.O. cu brațele sub axilă.
6. C.O. cu brațele la spate sprinse sub coate.
7. C.O. — pași succesivi spre deal.

Jocuri pe schi (J. schi 1—10)

1. Cine nu cade.
2. Cine nu dărîmă trunchiul.
3. Cine culege mai multe obiecte.


BĂIEȚI
Înălțime
Greutate
C.G.G.
Perimetru toracic inspirație
Perimetru toracic expirație
Lungime membre inferioare
Legendă:
10 - 11 ani
6 - 8 ani
8 - 10 ani
11 - 12 ani
FETE
Înălțime
Greutate
C.G.G.
Perimetru toracic inspirație
Perimetru toracic expirație
Lungime membre inferioare

4. Urmărește mingea.
5. Cine prinde mai repede mingea sa.
6. Urmărește-l pe cel cu mingea.
7. Cine nu cade peste denivelări de teren.
8. Cine lovește ținta.
9. Cine sare mai departe.
10. Cine schimbă de mai multe ori direcția.

Treceri peste denivelări de teren (T. 1—4).

1. Coborîre cu schimbarea ritmică a poziției corpului pe pantă ușor înclinată.
2. Coborîre cu flexie — extensie din articulațiile picioarelor cu sprijin pe ambele bețe.
3. Coborîre cu sprijin simultan pe bețe cu și fără desprinderea schiurilor.
4. Treceri repetate la viteze diferite peste denivelări: „coamă", „movile" și „pedale de orgă".

Derapaj lateral (D.L. 1—6)

1. Pe loc din poziție de C.O., balans pe vertical cu cantare-decantare.
2. Același cu deplasare laterală sucesivă.
3. Derapaj lateral cu opriri în locuri marcate.
4. Derapaj lateral cu schimbări ritmice ale execuției.
5. Din poziție de C.O. derapaj lateral fără ridicarea schiului, cu împingerea în bețe spre deal și menținerea umerilor spre vale.
6. Cu partener tragerea de bețe și executarea derapajului.

Derapaj oblic (D.O. 1—7).

1. Din C.O. schiul pe cant, trecerea greutății corpului pe vîrfuri apoi pe cozi.
2. Același exercițiu cu schiurile pe lat.
3. Din C.O. cantare și decantare cu ducerea genunchilor spre deal-vale.
4. Din C.O. declanșarea derapajului prin ridicare și oprire prin ghemuire.
5. Pe pante cu movile, derapaje oblice declanșate pe vîrful lor.
6. Flexii și extensii cu desprinderea schiurilor de pe zăpadă — de pe loc
7. Din C.O. sărituri succesive pe verticală.

Plug 1—6

1. Coborîre în plug.
2. Coborîre cu deschideri și închideri ale plugului.
3. Coborîre cu oprire prin frînare în plug la diferite semne.
4. Frînări în plug în zăpadă mare și pe diferite trasee.
5. C.O. cu executarea frînării alternativ cu schiul din deal apoi din vale.
6. C.O. cu frînare în jumătate plug.

Cristiania prin pășire (P. 1—4).

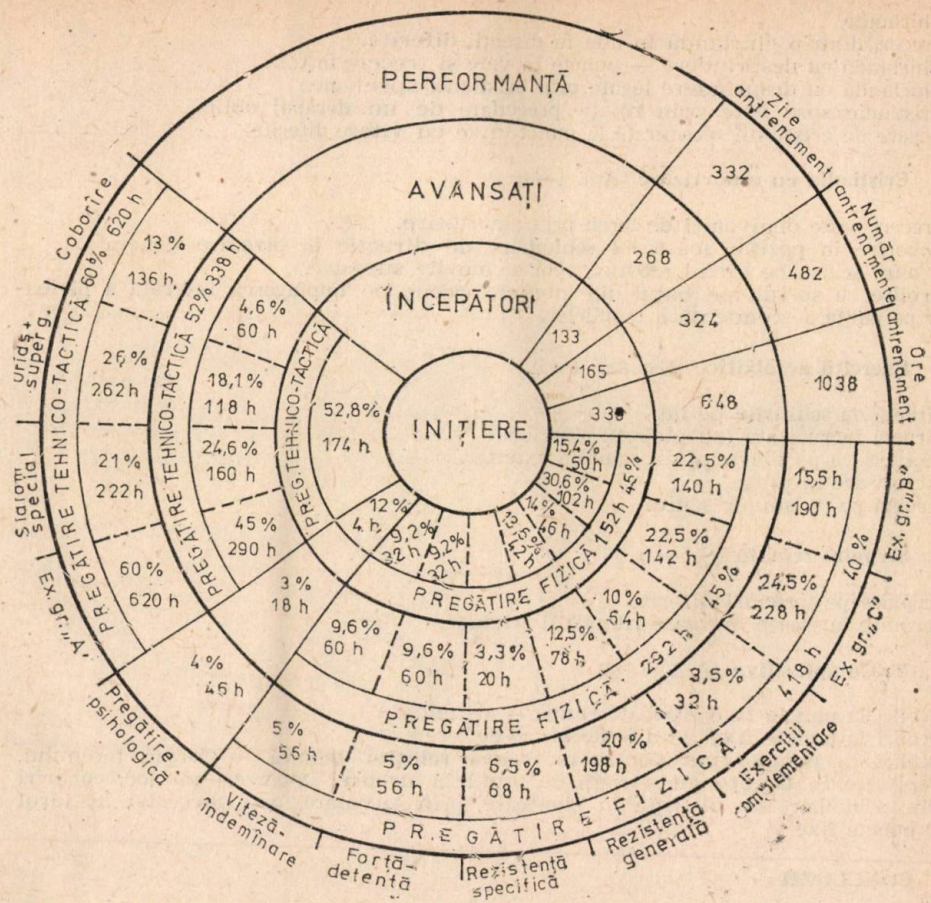
1. Din C.O. ocolire spre deal prin pași succesivi.
2. Din C. O. pășire spre deal cu accent pe balans vertical.
3. Din C.O. pășire spre deal urmată de C.D.
4. Din C.O. cristiania spre vale cu pășire — la puncte fixe marcate.

Cristiania prin pivotare (Pv. 1—3)

1. Oprire prin pivotare din C.D.
2. Ocolire prin pivotare din C.D. și C.O.
3. Ocolire prin pivotare cu balans din C.D. și C.O.

Cristiania prin depărtare (Dp. 1—3).

1. De pe loc, ghemuire cu depărtarea laterală a unui schiu — în ridicare se apropie schiul.
2. Același exercițiu din C.D. și C.O.
3. Cristiania spre vale cu depărtare.



Indicatori principali în ore și procente pe stadii ale pregătirii

Cristiania prin desprindere (Dsp. 1—4).

1. C.D. și C.O. cu ridicări și ghemuiri înlănțuite.
2. Ghirlandă cu desprindere.
3. Cristianie cu desprindere pe movile și rupturi de pantă.
4. Oțoliri cu desprinderi pe diferite terenuri și zăpezi.

Cristianie prin deschidere (Dsch. 1—4).

1. C.D. cu deschiderea alternativă a cozilor.
2. C.O. cu depărtarea cozii schiului din deal și a celui din vale.
3. Din C.O. depărtarea cozii schiului din deal, apropierea sa și înșurubarea genunchilor spre deal concomitent cu împingerea laterală a călcîielor.
4. Cristiania spre vale cu deschiderea piciorului din vale.

Cristiania prin rotație (R. 1—3).

1. Din C.O. și C.D. — cristiania spre deal prin rotație.
2. Trecere din C.O. în C.D. prin rotație.
3. Ghirlandă rotunjită.

Cristiania prin contra derapaj (Cd. 1—6)

1. Ghirlande.
2. Treceri dintr-o ghirlandă în alta în direcții diferite.
3. Ghirlandă cu desprindere — puncte în vale și trecere în C.D.
4. Ghirlandă cu desprindere legate prin cristianii spre vale.
5. Cristianie spre vale prin rotație precedate de un derapaj oblic.
6. Legare de cristianii executate la puncte fixe cu viteze diferite.

Cristiania cu amortizare (Am. 1—4)

1. Treceri peste denivelări de teren prin amortizare.
2. Coborîre în poziție joasă cu schimbare de direcție în pivotare generală.
3. Ocolire scurtă pe vîrful movilei, apoi pe movile sucesive.
4. Ocolire cu sprijin pe bățul din interior, accent pe împingerea laterală a picioarelor pe panta descendentă a movilelor.

Exerciții acrobatice (Ex. acr. 1—5).

1. Piruetă cu schiurile pe lat.
2. Piruetă încrucișată (cu piciorul exterior)
3. Încrucișare pe diagonală a schiului exterior.
4. Încrucișare în plug.
5. Piruetă pe un singur schiu.

Șerpuire frînată (Ș.1—2).

1. Șerpuire pe terenuri diferite.
2. Șerpuire în trasee marcate ritmice și aritmice.

Trase aplicative (A.A. 1—4)

1. Ocoliri la puncte fixe marcate ritmic — aritmic.
2. Ocoliri la puncte fixe pe diferite forme de teren.
3. Ocoliri la puncte fixe pentru rezolvarea relației tehnică — forma terenului.
4. Deplasare în trecere cu variații de profil la urcare, întoarceri pe loc, coborîri ușoare, schimbări de direcție în alunecare, prin pivotare, pași succesivi în jurul unor puncte fixe.

CONCLUZII

1. Și în schiul alpin, ca în întreaga activitate sportivă de performanță se creaze un sistem compus din subsisteme cu relații între ele și în interiorul lro, relații ce trbuie să respecte anumiți parametri bine stabiliți și cunoscuți.

2. Sarcinile generale care se ridică în fața viitorilor schori alpini de performanță sînt date de necesitatea realizării unei pregătiri fizice cît mai bune, realizarea unei pregătiri tehnice superioare completate în egală măsură de componenta tactică a pregătirii precum și pregătirea psihologică prezentă în toate stadiile pregătirii.

3. Formare schiorilor alpini de performanță reprezintă un proces de pregătire continuă, eșalonată pe parcursul a 8—9 ani, desfășurată în etape distincte în privința obiectivelor, sarcinilor și conținutului valoric ce trebuiesc realizate.

4. Alături de stadiile redate anterior (I, II) — avansați și performanță — stadiul de începători întregește tabloul instruirii sportive absolut necesar acumulărilor ce duc la obținerea performanțelor înalte.

BIBLIOGRAFIE

1. CÎRSTOCEA V.: Programa de schi alpin pentru secțiile de copii și juniori din asociații și cluburi sportive, 1981.
2. CÎRSTOCEA V.: Bazele generale ale teoriei și metodicii antrenamentului la schi, I.E.F.S. 1976.
3. FORTU AL., CÎRSTOCEA V.: Metodica predării schiului, I.E.F.S., 1985.
4. KEMLER J.: Corecta gimnastică de pregătire la schi, BLV. SPORT PRAXIS 1980.

5. MESSNER J.: Al doilea fascicol al programei pentru pregătirea copiilor, Rev. Sport Ivernali 7/1985, pag. 42—47.
6. NEAGOE ELENA, CÎRSTOCEA V.: Unele aspecte privind obiectivizarea antrenamentului schiorului alpin, Rev. E.F.S. nr. 1, 3/1985.
7. NOVIKOV MATEEV: Teoria și metodica educației fizice, Ed. Sport-Turism, 1980.

ELENA NEAGOE et V. CIRSTOCEA : Contributions á la rationalisation des moyens de l'entraînement des skieurs alpins (III)

Les groupes de débutants comprennent des enfants âgés de 8 ans qui ont pratiqué au moins deux années d'initiation au ski. La durée de l'instruction sera de 2—3 ans.

Le principal objectif de l'institut c'est l'enseignement des techniques de base du ski alpin. La préparation physique générale mettra l'accent sur l'éducation des qualités de base, notamment : la vitesse, l'hâbileté, la force et la résistance.

L'instruction technique sera axée sur les principaux procédés techniques de descente et de toutes les modalités de glissement, de freinage, de passage entre les portes.

Le processus instructif-éducatif a été orienté en vue de réaliser intégralement les objectifs et les tâches inscrits dans le programme de ski. On a planifié 330 heures d'entraînemnt, dont 174 heures destinées à l'instruction sur neige. L'entraînement physique a été échelonne sur 152 heures, l'enrtaînement physique général étant prioritairc. La résistance spécifique a été résolue en travaillant sur la neige, afin d'assurer le développement harmonieux adéquat.

Le trait psychologique de l'instruction sera axé sur l'éducation de l'attention, de l'attention, de l'équilibre et de la mobilité des processus d'excitation at d'inhibition.

Les tâches générales posées aux futurs skieurs alpins de performance sont tracées par le besoin de réaliser une préparation physique, technique et de concours aussi bonne que possible.

ELENA NEAGOE and V. CIRSTOCEA : Contributions to Rationalizing Means in the Training of Skiers (III)

The groups of beginners include children from 8 years old on who have been initiated in skiing for at least two years. Training lasts two or three years.

The purpose in view is the teaching/learning of skiing. The general physical training aims at developing such basic skills as : speed, strenght, resistance, etc.

The technical training focuses on the main technical procedures required in downhill racing, to say nothing of the procedures for sliding, braking, etc.

The educational process has in view the implementation of the tasks under the skiing programme. 330 training hours are provided for, out of which 174 are designed for skiing proper. Physical training has been spaced out along 152 hours designed for a general physical training. Training has in view a harmonious development, including that of the specific resistance.

There is also a psychological component in training which is responsible for developing attention, balance and the mobility of evcitment and inhibition. It is necessary to ensure a best physical and technical training for the future performance skiers who are thus to reap good results during competitions.

STUDII COMPARATIVE PRIVIND EFICIENŢA UNOR SUBSTANŢE HEPATOTROPE LA SPORTIVI ÎN HEPATITA CRONICĂ PERSISTENTĂ

Conf. univ. dr. IOAN DRĂGAN Biochimist ELENA GEORGESCU
Dr. PETRU BENDIU
Dispensarul policlinic pentru sportivi — Bucureşti în colaborare cu Centrul de Medicină Sportivă

INTRODUCERE

Hepatita cronică persistentă (stabilizată) la sportivi nu pare a fi extrem de rară în zilele noastre, mai ales la sportivii care practică eforturi de forţă sau/şi anduranţă, sau la sportivii care au suferit de hepatită virală acută (în special forma B, anictерică). Confruntat cu asemenea cazuri, medicul sportiv încearcă prioritar să preserve sănătatea sportivului şi apoi să asigure condiţiile biologice necesare realizării marilor performanţe.

Numeroase studii (3, 4, 5, 6, 8, 10) au evidenţiat efectele benefice ale unor substanţe hepatoprotectoare (agenţi fiziologici) în hepatita acută virală sau în hepatopatiile cronice, prin menţinerea unei funcţionalităţi hepatice adecvate, de repaus şi efort, chiar în condiţii de antrenamente şi competiţii de mare solicitare.

Studiul nostru a fost elaborat în scopul de a evidenţia beneficiul unor hepatoprotectoare asupra funcţiilor hepatice, la sportivi cu diagnosticul de hepatită cronică persistentă (diagnostic bazat pe teste clinice, biochimice, imunologice, radioizotopice şi histopatologice), în acest fel putîndu-se admite participarea la antrenamente şi competiţii, în condiţii de preservare a funcţionalităţii hepatice şi a obţinerii unui randament psiho-fizic cît mai ridicat.

MATERIAL ŞI METODĂ

24 subiecţi sportivi, de sex masculin, cu o vechime în sportul de performanţă între 8—14 ani, de vîrstă cuprinsă între 23—34 ani, au participat la acest studiu. Toţi subiecţii, purtători ai diagnosticului de hepatită cronică persistentă, aveau aviz medical de participare la antrenamente şi competiţii, fiind stabilizaţi din punct de vedere clinic şi biochimic. Prin randomizare cei 24 subiecţi au fost împărţiţi în două grupe: grupul activ, tratat (n=12) şi grupul martor, placebo (n=12). S-a iniţiat un studiu controlat (placebo, double blind) după cum urmează: iniţial, 12 atleţi (grupul activ, tratat) a primit zilnic, 1,5 g + Cyanidanol-3 (CATERGEN), timp de 12 săptămîni, în timp ce grupul martor a primit Catergen placebo, în aceleaşi condiţii; după o perioadă variind între 2—4 săptămîni de la încetarea tratamentului, timp în care s-a efectuat controlul biologic al eficienţei terapeutice, grupul activ a primit în continuare 3×2 drage Apilarnil-prop forte (produs indigen care conţine pentru un drageu 20 mg apilarnil; 32 mg propolis; 10 mg vitamina B_1 şi 10 mg vitamina B_6) pe zi, la mese, timp de 12 săptămîni; la acest al doilea studiu, lotul martor nu a funcţionat din motive obiective; în partea finală a studiului, după alte 2—4 săptămîni de repaus terapeutic, timp în care s-a efectuat controlul clinic şi biologic al eficienţei la lotul tratat (înainte şi după tratament) s-a administrat grupului activ zilnic, 3 g aspartat de arginină per oral (produsul Sargenor), de asemenea timp de 12 săptămîni, în timp ce lotul martor a primit în aceleaşi condiţii 3 g zilnic de Sargenor placebo.

În timpul studiului, care a durat circa 1 an, toţi subiecţii s-au aflat sub supraveghere medicală, au avut o alimentaţie şi un program de antrenament controlate şi o medicaţie susţinătoare şi de refacere controlate. Nimic special, care merită

Modificările unor parametri biologici, sub tratament cu catergen, la sportivi cu hepatită cronică persistentă [x]

Tabelul 1

PARAMETRI BIOLOGICI	CATERGEN		PLACEBO		DIFERENȚA
	Înainte - După	p	Înainte - După	p	
Ty (u.M.L.	5,72 ± 1,0 / 5,72 ± 1,0	n.s.	6,0 ± 1,2 / 6,2 ± 1,3	n.s.	0 / +0,2
Hb (g %)	15,1 ± 2,3 / 15,1 ± 1,8	n.s.	14,2 ± 2,4 / 13,9 ± 1,0	n.s.	0 / -0,27
SO_4Zn (u.S.H.)	9,8 ± 1,2 / 10 ± 0,8	n.s.	10,2 ± 2,3 / 9,7 ± 3,0	n.s.	+0,20 / -0,50
Proteine (g %)	7,18 ± 0,7 / 7,22 ± 1,5	n.s.	6,80 ± 1,5 / 6,72 ± 1,3	n.s.	+0,04 / -0,08
Lipide (mg %)	731 ± 19 / 621 ± 25	<0,01	673 ± 28 / 691 ± 31	n.s.	-110 / +18
TGO (u.i.)	24 ± 3,8 / 23,5 ± 5,1	n.s.	23,0 ± 3,8 / 23 ± 1,9	n.s.	- 0,5 / 0
TGP (u.i.)	39 ± 12 / 27 ± 13,1	n.s.	32 ± 11,1 / 31 ± 10	n.s.	- 2 / +1
Gama-GTP (u.i.)	57 ± 16,8 / 22 ± 13	<0,01	42 ± 15,9 / 36 ± 13,1	n.s.	- 35 / - 6
Fosfataze alcaline (u.i.)	36 ± 9,8 / 30 ± 11	<0,05	35 ± 11 / 32 ± 13,4	n.s.	- 6 / - 2
Bilirubina (mg %)	0,95 ± 0,08 / 0,91 ± 0,1	n.s.	0,89 ± 0,06 / 0,84 ± 0,03	n.s.	-0,04 / -0,05
Albumine serice (%)	47,2 ± 11,1 / 50,3 ± 9,4	<0,02	48,3 ± 9 / 47,8 ± 10	n.s.	+ 3,1 / -0,7
Gama-globuline (%)	22,5 ± 1,8 / 22,5 ± 2,3	n.s.	24,1 ± 1,9 / 23,9 ± 3	n.s.	0 / - 0,2
Raport A/G	0,91 ± 0,09 / 1,05 ± 0,1	n.s.	0,89 ± 0,08 / 0,83 ± 0,07	n.s.	+0,14 / -0,05
BSP (%)	10,7 ± 1,8 / 5,6 ± 1,3	<0,05	11,1 ± 1,5 / 9,7 ± 1,3	n.s.	- 5,1 / - 1,4
AgHBs	± / ±	n.s	± / -	<0,05	0 / +

[x] Valori medii, deviația standard și diferențe între inițial și final, pentru catergen și placebo.

a fi menționat„ nu s-a petrecut în timpul cercetării. Nu s-au semnalat reacții adverse la nici un subiect, la nici un produs utilizat, iar subiecții au cooperat cu cercetătorii, fiind cointeresați în primirea avizului de partcipare la antrenamente și competiții.

Analiza statistică a rezultatelor a fost realizată prin folosirea testului „t" Student (testele de laborator, testele hepatice, au fost efectuate în repaus, înainte și după fiecare secvență de tratament de 12 săptămîni, hepatoprctectoare sau placebo).

REZULTATE ȘI DISCUȚII

Rezultate obținute (valori medii aritmetice, deviația standard, semnificația statistică, diferențe — M, DS ±, p —) sînt redate în tabelele 1, 2, 3. În cele ce urmează vom face cîteva aprecieri privind efectele tratamentului cu Catergen vis a vis de placebo; efectele tratamentului cu Apilarnil prop forte la grupul tratat (înainte și după 12 săptămîni de tratament), neavînd lot martor; efectele tratamentului cu molecula de aspartat de arginină comparativ cu placebo și în final o încercare de diferențiere din punctul de vedere al eficienței, a celor 3 hepatoprotectoare utilizate.

În tabelul 1 (Catergen-placebo) putem remarca unele modificări benefice, semnificative, induse de Catergen comparativ, cu placebo, pentru lipidele serice, gama-GTP și fosfatazele alcaline. În tabelul nr. 2 putem remarca unele modificări

Modificările unor parametri biologici, sub tratament cu apilarnilprop, la sportivi cu hepatită cronică persistentă [x]

Tabelul 2

Parametri biologici	Înainte - După tratament	p	Diferența
Ty (u.M.L.)	7,16 ± 2,1 / 6,9 ± 1,8	n.s.	- 0,26
Hb (g %)	14,4 ± 2,4 / 15,5 ± 2,1	< 0,05	+ 1,06
SO_4Zn (u. SH)	10,6 ± 2,1 / 10,5 ± 1,9	n.s.	- 0,10
Proteine (g %)	6,99 ± 1,6 / 7,13 ± 2,1	n.s.	+ 0,14
Lipide (mg %)	646 ± 34 / 748 ± 25,7	< 0,05	+ 102
TGO (u.i.)	18 ± 3,2 / 22 ± 3,6	< 0,02	+ 4,1
TGP (u.i.)	32 ± 4,6 / 30 ± 4,2	n.s.	- 4,2
Fosfataze alcaline (u.i.)	31 ± 5 / 35 ± 6,4	n.s.	+ 4
Gama-GTP (u.i.)	12,6 ± 1,2 / 12,6 ± 1	n.s.	0
Bilirubină (mg %)	0,72 ± 0,08 / 0,73 ± 0,01	n.s.	+ 0,01
Albumine serice (%)	49,5 + 6,3 / 48,5 + 3	n.s.	- 1
Gama-globuline (%)	22,5 ± 3,1 / 22,5 ± 4	n.s.	0
Raport A/G	0,98 ± 0,2 / 0,93 ± 0,1	n.s.	- 0,03
BSP (%)	13,5 ± 3,1 / 11,0 ± 3,4	n.s.	- 2,5
AgHBs	+ / ±	n.s.	- - -

[x] / Medii aritmetice, deviații standard și diferențe între inițial și final, după 12 săptămîni de tratament cu apilarnilprop forte (fără lot martor).

ușor semnificative, pentru Hb, lipidele serice și TGO, după tratamentul cu Apilarnilpropoforte, modificări care în lipsa lotului martor pot fi discutate numai comparativ cu celelalte două terapii. Modificările benefice cele mai semnificative, par a fi obținute sub tratament cu aspartat de arginină (comparativ cu placebo) și se referă la lipidele serice, TGO și TGP (transaminazele glutam-oxacilică și glutam-piruvică), gama-GTP (gama-glutamyl-transpeptidază), albuminele serice, BSP (clearanceul cu brom-sulfon-ftaleină %), toate apărînd în tabelul 3. În tabelul nr. 3 (aspartat de arginină placebo) remarcăm o creștere a TGO seric și a testului cu SO_4Zn, care sugerează o deteriorare a funcției hepatice.

Menționăm că testele de laborator, efectuate în laboratorul Centrului de Medicină Sportivă, sînt descrise în lucrarea publică de Manta și colab. (11) iar investigațiile cu radioizotopi (hepatoscintigrame foto-color cu Au^{198}) au fost efectuate în Unitatea de Medicină Nucleară și Ultrasunete a Spitalului clinic Panduri (medic șef dr. Pop Tiberiu).

În ceea ce privește mecanismul prin care aceste hepatoprotectoare își exercită unele efecte benefice, am putea presupune un mecanism de membrană pentru Catergen, în timp ce pentru Apilarnil propo forte, dar mai ales pentru molecula de aspartat de arginină efectele antitoxice și metabolice (de tip anabolic) par a fi primordiale.

CONCLUZII

Datorită faptului că subiecții studiați au putut continua antrenamentele și competițiile sportive, putem lua în considerare următoarele:

— după 12 săptămîni de antrenamente și competiții, funcțiile hepatice nu s-au înrăutățit, atunci cînd sportivii au primit hepatoprotectoare (ordinea administrării acestora a fost aleatorie), în timp ce sub placebo s-a remarcat o alterare a testelor funcționale hepatice.

Modificările unor parametri biologici, sub tratament cu aspartat de arginină, la sportivi cu hepatită cronică persistentă[x]

PARAMETRI BIOLOGICI	ASPARTAT DE ARGININĂ		PLACEBO		DIFERENȚĂ
	Înainte - După tratament	p	Înainte - După tratament	p	
Ty (u.M.L.)	7,55 ± 2,1 / 6,5 ± 1,7	<0,02	6,4 ± 1,3 / 6,9 ± 2,0	n.s.	-1,05 / + 0,5
Hb (g %)	14,67 ± 3,1 / 14,97 ± 2,0	n.s.	13,9 ± 2,3 / 13,7 ± 1,3	n.s.	+ 0,30 / - 0
SO_4Zn (u.SH)	10,8 ± 3,1 / 10,2 ± 3,0	n.s.	10,9 ± 2,5 / 14,3 ± 2,3	<0,05	- 0,60 / + 3,4
Proteine (g %)	7,22 ± 3,7 / 7,30 ± 2,1	n.s.	6,6 ± 1,5 / 6,6 ± 1,3	n.s.	+ 0,08 / 0
Lipide (mg %)	669 ± 28 / 724 ± 3,1	<0,02	723 ± 43,5 / 786 ± 45,1	<0,02	+ 25 / + 63
TGO (u.i.)	18,5 ± 4,1 / 15 ± 1,8	<0,05	24,5 ± 6,2 / 29,5 ± 7,1	<0,05	- 3,5 / + 5
TGP (u.i.)	20 ± 2,3 / 16 ± 3,2	<0,02	29,1 ± 7,0 / 30,5 ± 6,8	n.s.	- 4 / + 1,4
Gama-GTP (u.i.)	2,8 ± 3,4 / 16 ± 4,1	<0,05	34,5 ± 11 / 37,2 ± 9,7	n.s.	- 12 / + 2,7
Fosfataze alcaline (u.i.)	30 ± 4 / 31 ± 5,1	n.s.	36 ± 9 / 34,5 ± 7,6	n.s.	+1 / - 1,5
Bilirubină (mg %)	0,80 ± 0,06 / 0,86 ± 0,07	n.s.	0,92 ± 0,08 / 1,02 ± 0,06	n.s.	+0,06 / + 0,1
Albumine serice (%)	47,3 ± 3,8 / 54,8 ± 5	<0,02	48,7 ± 3,9 / 45,2 ± 4,6	n.s.	+ 7,5 / - 3,5
Gama-globuline (%)	21,8 ± 2,3 / 20,8 ± 3	n.s.	24,6 ± 3,5 / 24,9 ± 2,8	n.s.	- 1 / + 0,30
Raport A/G	1,04 ± 5,1 / 11,1 ± 0,3	n.s.	0,78 ± 0,09 / 0,76 ± 0,08	n.s.	+0,07 / - 0,02
BSP (%)	9,8 ± 1,6 / 5,8 ± 2,0	<0,05	12,3 ± 3,1 / 13,3 ± 2,7	n.s.	- 4 / + 1
Ag HB_S	+ / ±	n.s.	+ / +	n.s.	- / -

[x] / Medii aritmetice, deviații standard, semnificații și diferențe, inițial și final, după tratament cu aspartat de arginină și placebo.

—dintre cele 3 hepatoprotectoare folosite, molecula de aspartat de arginină pare a fi cea mai benefică în preservarea funcțiilor hepatice în anumite limite convenabile, în condițiile participării sportivilor la antrenamente și competiții de înalt nivel, la cei cu diagnosticul de hepatită cronică persistentă.

În concluzie apreciem că toate cele 3 hepatoprotectoare utilizate își justifică prezența în terapia hepatoprotectoare la sportivi purtători ai diagnosticului de hepatită cronică persistentă, în timpul antrenamentelor și competițiilor, alături de celelalte mijloace igieno-dietetice, medicamentoase, psihoterapice etc.

BIBLIOGRAFIE

1. BULIGESCU L: Bolile ficatului, căilor biliare și pancreasului Ed. Medicală, vol. I și II, 1981. În colaborare cu Clinica Lignary (France).
2. CIOBANU V., ZĂLARU M.: Investigația hepatică. In: Elemente de investigație în medicina sportivă. — I. Drăgan și colab. Ed. Stadion, București, 1970
3. DRĂGAN I.: Sports Medicine Ed. Sports-Tourism, Bucharest, 1982.

4. DRĂGAN I. ILIEȘIU N., VASILIU A. D. FLOREA T.: Cercetări privind efectele produsului Apilarnil propo forte asupra funcției hepatice la sportivi de performanță, Rev. EFS nr. 2/1986, p. 51—53.
5. DRĂGAN I, POP T.: A new test with Roz Bengal I, for estimating liver function in elite athletes, Rev. EFS 4/1974, p. 72—74
6. DRĂGAN I., POP T. VASILIU AD.: Therapeutic significanceofof arginin-aspartate in chronic hepatitis, in elite athletes The X-th Congress on Sports Medicine (Latinum group), Nice, 18—20 May, 1977.
7. DRĂGAN I.: Recherches concernant les effets thérapeutique: de l'aspartate d'arginine dans les hepatites virales aiques prolongées XI-a Congrès du groupement latin de médecine sportive, Lisbonne, 26—28 Mai, 1979.
8. DRĂGAN I., STROESCU V.: Recherches sur l'activité thérapeutique de Catergen dans les hepatities chroniques persistantes chez les sportifs de haute compétition. I-st International Congress on Sports Medicine UEuskadi-San Sebastian, 24—26 III, 1983.
9. HAMILTON W. F.: The hepatic circulation. In: Handbook of physiology, ,vol. II, Washington, 1964.
10. MARCELLO PIAZZA: Effect of + Cyanidancl-3 in acute HAV. HBV and non A, non B viral hepatitis, Vol. 3, Nr. 1, p. 45—49, 1983, SUA.
11. MANTA I.: Biochemical methods in clinical laboratory Ed. Dacia, Cluj-Napoca, 1976.
12. * * *: I-ul Simpozion Național de Hepatologie, Hepatita cronică-București, 17—19 XI.87.

I. DRĂGAN et collaborateurs: Etudes comparatives concernant l efficience de persistante

En vue de mettre en évidence l'efficience biologique d'une série de substances hépato-trotectrices, administrées aux sportifs souffranr d'hépatite chronique persistante, afin de leur assurer l'activité sportive dans des conditions de sécurité de leur santé, les auteurs ont entrepris une étude contrôlés (double blind, placebo) avec trois substances hépato-protectorices: Catergen, Apilarmil prop forte et Aspartate d'arginine.

L'etude a été effectuée avec 24 sujets souffrant d'hépatite chronique persistante, qui ont continué leur activité sportive étant sous contrôle médical durant l'expérimentation. On a constitué un lot actif (12 sujets) traité et un lot témoin 12 sujets) traité au placebo, tous pris au hasard. Les traitements thérapeutiques (12 semaines) n'ont pas été suivis selon un certain ordre. L'efficience thérapeutique a été contrôlée en vertu de tests biochimiques et immunologiques. Des trois hépatoprotectrices étudiées, on a constaté les meilleurs effets sur les fonctions hépatiques en administrant 3 g/jour, par voie orale, l'aspartate d'arginine (le produit Sargenor) durant f2 semaines; suivent, environ en égale mesure, Catergen et Apilarnilprop à effets moindres, contre le traitement au placebo qui a déterminé une détérioration des tests de la fonction hépatique (Ty, SO_4Zn, protéines sériques, transaminases sériques, gamaglutamyl transpeptidase, billirubine totale sérique, albumines sériques et gamma-globulines sériques, le rapport A/G, le clearance avec BSP%, AgHB etc.).

En considérant aussi d'autres études antérieures, on peut apprécier que la molécule d'aspartate d'arginine serait en mesure de protéger la cellule hépatique des sportifs souffrant d'hépatite chronique persistante, dans des conditions d'entraînement et de compétition dures, en respectant bien entendu tous les facteurs de l'entraînement sportif.

I. DRĂGAN and Team: A Cómparative Study on the Efficiency of Some Hepatothropic Substances in the Persistent Chronic Hepatitis

In order to highlight the biological efficiency of some hepato-protecting substances with sportsmen suffering from persistent chronic hepatitis, and to help them continue their sporting activities in conditions of safety, the authors under-took a controlled study (double blind, placebo) on three hepato-protecting substances, viz.: Catergen, Apilarnilprop forte and Sargenor arginine aspartate.

(Continuare în pag. 34)

OPINII - CONSULTAȚII

GÎNDURI ŞI CONSIDERAȚII DESPRE ACTIVITATEA ANTRENORILOR DE FOTBAL

Prof. IOAN — ERNEST ILEA
Școala generală nr. 2 — Petrila

CINE ŞI CUM ESTE ANTRENORUL?

Antrenorul este un om al muncii cu calificare în domeniul sportului. Calitățile necesare unui antrenor sînt asemănătoare, pînă la o limită, cu cele ale învățătorului sau profesorului, îndeosebi cel de educație fizică. Antrenorul este un om cu cunoștințe multilaterale (fiziologie, psihologie, pedagogie, din domeniul științelor sociale etc.), cu o conștiință socială și profesională deosebite. **„Antrenorii de fotbal sînt mai înainte de orice oameni practici, care încearcă să aplice ceva care se știe din alte domenii ; noi nu putem să urmăm orbește teoria, de vreme ce problemele sînt umane, iar oamenii nu pot fi prefabricați"** — afirmă ALLEN WADE. Un bun antrenor este : **„Informat cu mijloace științifice de pregătire, fără tirania altor antrenori, care nu știu să-și cîștige jucătorii, în care văd mai degrabă niște robi și nu oameni ca toți oamenii, ce trebuie tratați diferențiat..."** (EUGEN BARBU, „Informația Bucureștiului", nr. 9402/4 ian. 1933). **„Dintre calitățile de personalitate ale antrenorului model menționăm capacitatea de a se perfecționa continuu, simțul dreptății, curajul, răbdarea, aptitudinea de a comunica și conduce eficient, optimismul, puterea de a sesiza la timp neînțelegerile și conflictele din cadrul echipei, atitudinea empatică față de jucători".** (1, p. 193).

Un antrenor este un **om politic, un judecător, un orator public, un inventator, un profesor de sport, un specialist în finanțe, un muncitor, un psiholog, un psihiatru și un duhovnic sufletesc.** El trebuie să fie optimist și, totuși, uneori trebuie să se prefacă a fi chiar pesimist, trebuie să pară modest și totuși să fie mîndru, el trebuie să pară aspru și ferm, dar la momentul oportun chiar slab și conciliant. Antrenorul de fotbal trebuie să fie încrezător, dar nu prea entuziast. El trebuie să aibă „pielea" unui elefant, „sălbăticia" unui leu, „curajul" unui bizon, „rezistența" unei antilope, „înțelepciunea" unei vulpi și „inima" unei pisici. Este bine dacă la acestea mai posedă perfecționarea unui rafinat jucător de cărți.

Ca mulțumire i se va acorda cu «mărinimie» : **„Nici una sau o slabă recompensă bănească, foarte puțină comoditate pe pămînt, puțină viață particulară, puțină recunoștință, dar cu atît mai mult o bogată critică"** — este de părere antrenorul Universității WAYLAND — MICHIGAN (în 7, p. 23). Am folosit acest prelung citat (care pe alocuri este criticabil) pentru a prezenta și demonstra că antrenorul este un **fac totum**, că antrenorul trebuie să posede multiple cunoștințe, că viața lui se desfășoară în greutăți și neprevăzut, că depune o muncă grea care cere o dăruire totală.

CINE POATE FI ANTRENOR ?

Conform legilor, orice cetățean poate fi antrenor după ce a dobîndit cunoștințele care-i permit obținerea Carnetului de antrenor. În practică, însă, am întîlnit două situații nefaste:

— unii doresc să dobîndească Carnetul de antrenor, care-i dă dreptul să profeseze, și mai puțin cunoștințe de specialitate (de unde și faptul că puțini dintre aceștia se preocupă pentru susținerea examenelor de avansare în grad) ;

— pentru o perioadă mai scurtă sau mai lungă au fost (și mai continuă să fie) angajați ca antrenori persoane slab și chiar necalificate (aceasta din moment ce avem înregistrați cca. 2000

de antrenori de fotbal), așa cum se întîmplă destul de frecvent la echipele de Divizia B și, îndeosebi, C (ca să nu mai amintim de echipele de juniori și grupele de copii !) unde sînt angajați antrenori slab calificați și chiar necalificați. Acest aspect l-am întîlnit și la echipe de Divizia A, situație incalificabilă. Deși presa a demascat această stare de fapt **(„Apar antrenori peste noapte, fără școală, fără practică. Avem astfel o mulțime de dirijori de tarafuri care și cîntă și joacă. Or noi avem nevoie de filarmonici“** — DAN CLAUDIU TĂNĂSESCU, „Săptămîna“ nr. 32 (713)/10 aug. 1984), organele competente și îndeosebi cele locale s-au făcut — nu o dată — că nu aud, nu văd. Și atunci de ce să ne plîngem de nivelul mediocru al fotbalului nostru, făcînd excepție poate doar echipa națională de seniori și maximum 2—3 echipe de Divizia A, restul echipelor nerealizîndu-și obiectivele de performanță prevăzute. Pînă cînd se va tolera malpracticismul unor antrenori... neantrenori ? ! ?

Iată că practica infirmă, se află în opoziție cu teoria, dar și cu legalitatea, deoarece antrenorul este „o persoană **calificată** (sublinierea ne aparține) în conducerea pregătirii sportive“ (6).

Salutăm noul val de tineri antrenori — foști sau actuali fotbaliști —, dorința lor de a nu se despărți definitiv de fotbal este lăudabilă. Dar de ce — cei mai mulți — doresc să muncească doar cu seniorii și dacă se poate la nivel de Divizia B sau chiar A ? Să analizăm cîteva aspecte ale acestui fenomen (care nu este inedit nici la noi și nici în alte țări) :

— oare orice fotbalist celebru va reuși (va avea calitățile necesare) să devină și un antrenor celebru ? **Statisticile** ne dovedesc, din păcate, că NU ! Marii performeri ca sportivi (și nu numai la fotbal, ci și în alte ramuri sportive) nu vor deveni la fel de celebri și ca antrenori și invers : marii antrenori provin din foștii jucători (unii chiar veșnica rezervă, sau mereu accidentatul jucător) care ca fotbaliști au avut o celebritate modestă sau n-au cunoscut-o (cîteva exemple : **H. Herrera, A. Niculescu, C. Teașcă, Șt. Covaci, I. Oană** — cînd și-au atins apogeul, ca fotbaliști sau ca antrenori ?). În acest sens se declară și antrenorul emerit TRAIAN IONESCU : **„Poți fi un antrenor bun fără să fi fost un jucător mare sau fără să fi jucat pe un post anume în echipă și poți fi un antrenor mediocru, deși ca jucător ai fost o mare vedetă“** (4). **Putem afirma deci, cu mici excepții, care nu lipsesc, că între rezultatele ca sportiv ale unei persoane și performanțele obținute ca antrenor de aceeași persoană există o relație inversă ;**

— și dacă fostul sportiv (de performanță) totuși s-a decis să devină antrenor, atunci această muncă nu era mai bine să înceapă cu însușirea temeinică a cunoștințelor de specialitate **(„Tinerii antrenori învață, totuși, teoria și practica jocului de fotbal prea mult după... ureche“** — afirmă antrenorul CONSTANTIN TEAȘCĂ („Săptămîna“ nr. 39 (668)/30 sep. 1983), după care să urmeze ani și ani de muncă la copii și juniori — acești ani fiind anii de ucenicie în meseria de antrenor (să reamintim că unii dintre antrenorii noștri emeriți și-au început activitatea cu copiii și juniorii (C. Teașcă, T. Ionescu), ca să nu mai amintim de acei antrenori care nu s-au despărțit de acest nivel (antrenorii emeriți L. Ianovschi, M. Bîrzan, I. Costea, Kluge, D. Pătrașcu etc.). Importanța de a începe munca de antrenor la copii și juniori este atît de mare încît **C. Teașcă,** în cartea sa : **„Ce rău v-am făcut ?“** afirma, cu titlu de capitol : **„Meseria de antrenor am început-o ca ucenic“ ;**

— motivele care-l determină pe actualul jucător să devină antrenor sînt, în principal, dorința de a nu se despărți de viața sportivă, continuarea (pe un alt plan) a acestei vieți, dorința de a se afla în continuare în centrul atenției, dorința de a obține, în continuare, satisfacții spirituale și financiare, posibilitatea efectuării unor deplasări neaccesibile multor cetățeni, tăinuirea (la unii) a marilor lipsuri ce există în prima (actuala) profesie (majoritatea tinerilor antrenori au o profesie de „rezervă“, la care apelează ori de cîte ori antrenoratul nu-l duce la liman) ;

— și totuși greu ne explicăm de ce la noi un număr prea mare de fotbaliști doresc să devină antrenori (pentru unii neapărat la o echipă de seniori), din moment ce marii fotbaliști și marii campioni ai lumii sportive, acei campioni care s-au dăruit cu totul, s-au sacrificat chiar, **nu vor** să devină antrenori (numărul acestora este prea mare că să-i mai citățm !). Oare fotbaliștii noștri uită, sau nu cunosc, că marea noastră campioană, **Nadia Comăneci,** este antrenoare la

junioare, la fel și fosta campioană olimpică **Viorica Viscopoleanu**, sau că **B. Charlton, Eusebio, Van Hanegem** lucrează cu juniorii, că **Johan Cruyff** și **Liedholm** și-au început cariera de antrenori cu adolescenții (și ce mari campioni au fost cei citați !, iar exemplele ar putea continua) ! Cei de mai sus nu se simt lezați și nici complexați pentru actuala lor situație ;

— situația de mai sus este facilitată și de diriguitorii pe plan local ai fotbalului nostru, care în loc să angajeze antrenori pricepuți (să-i numim doar așa) aleargă după antrenori care ca jucători au avut „firmă" și care promit, dar și emit fel și fel de pretenții (în acest caz și cel ce angajează se complace) ;

— dacă s-ar fi știut (și ne îndoim că nu s-a cunoscut) și respectat cele de mai sus, atunci s-ar fi evitat numirile peste noapte ca antrenori a unor jucători sau tineri licențiați, în posturile cheie, precum și destituirile lor, am zice firești, după un timp relativ scurt (din considerentul că nu dorim să deschidem o rană abia cicatrizată nu vom da exemple).

Constatarea că dintre absolvenții din ultimii 15 ani ai cursurilor de zi, cu specializarea fotbal, ai I.E.F.S.-ului, nici unul n-a ajuns, încă, antrenor principal (doar trei au apărut pentru o scurtă perioadă ca secunzi : **R. Chihaia** — Sportul Studențesc, **K. Gall** — F. C. Corvinul și **D. Cupșa** — F. C. Baia Mare) ne face să lansăm următoarele întrebări :

— cunoștințele acumulate (timp de 4 ani) s-au dovedit insuficiente, necorespunzătoare ? Din capul locului trebuie să răspundem cu un **NU** categoric, deoarece printre cei care au predat (și predau) fotbalul s-au numărat: **A. Niculescu, M. Rădulescu, I. Voica, I. Motroc,** regretatul **M. Birsan** și alții;

— atunci secretul constă în faptul că majoritatea acestor studenți au renunțat la fotbalul de performanță (cu mult) încă înaintea absolvirii facultății (deși excepțiile nu lipsesc : Tănăsescu, Chihaia, Leșeanu). Plauzibil, deoarece în concepția conducătorilor localnici (și doar a lor ?) nu poți ajunge antrenor de Divizia B și chiar de A doar cu cartea (parcă la I.E.F.S. nu se făcea și practică, ceea ce lipsește celor care doar au jucat sau cei admiși la specializarea fotbal ar fi văzut terenul și ar fi făcut cunoștință cu mingea de fotbal doar în anul III), ci trebuie să fi fost „cineva", un „nume" (chiar dacă negativ) în fotbal. Aceasta ar fi o explicație neexhaustivă, căci altfel nu ne-am putea explica de ce doi fotbaliști de Divizia A, absolvenți I.E.F.S., la zi, care au jucat cca 300 de meciuri pe prima scenă fotbalistică a țării (dar și cu cîteva apariții în loturile naționale) n-au ajuns pe vîrful piramidei ca antrenori (este cazul lui Tănăsescu și al lui Chihaia), în timp ce colegii lor de generație care au absolvit I.E.F.S.-ul sau Școala postliceală de antrenori la fără frecvență (și se știe că cei care absolvă cursurile la fără frecvență sînt mai slab pregătiți decît colegii lor de la zi) au ajuns mult mai departe. Cine-și permite să-i ignore pe absolvenții I.E.F.S. ?, cînd : **„Ca absolvent al I.E.F.S. aveam o calitate în plus, calitatea de cadru didactic, care-ți conferă, oricum, mai multă autoritate pe fondul unei pregătiri superioare"** — afirmă antrenorul emerit A. NICULESCU (4, p. 146).

TIPOLOGIA ANTRENORILOR LUAȚI SEPARAT

Avertisment : tipologia pe care o propunem în continuare nu se vrea exhaustivă și nici măcar originală, dar specificăm că anteriorii care ne-au servit la alcătuirea ei sînt reali ! De asemenea, s-ar putea ca un antrenor să nu se poată încadra într-un tip, cum un alt antrenor s-ar putea să se găsească în mai multe tipuri

1. Antrenorul gînditor : nu aplică, nu întreprinde nimic pînă nu meditează asupra posibilităților de realizare, pînă nu cercetează sau experimentează. Acest antrenor se bazează pe notațiile științifice, este un bun meseriaș este pregătit multilateral. Lipsa condițiilor îl vor handicapa.

2. Antrenorul care acționează, ia decizii fără a medita prelung asupra consecințelor ; este antrenorul aventurier. La el capacitatea de gîndire este slab dezvoltată (sau nu o folosește integral), ca atare este slab pregătit profesional, predarea se rezumă doar la demonstrații nu și la explicații ; aplică dogmatic ceea ce știe.

3. Antrenorul altruist, dezinteresat material ; el trăiește pentru echipă, pentru tînăra generație, trăiește pentru fotbalul românesc fără să-i ceară recompense. În joc îl interesează ceea ce este frumos, spectaculos. Pentru

scopurile ce și le propune se dăruiește trup și suflet—iată motivul pentru care acest tip de antrenor obține rezultate profesionale deosebite.

4. Antrenorul egoist, care urmărește prin tot ce face ca el să iasă în evidență, în cîștig. În caz că echipa sa va cîștiga, își va atribui toate meritele, iar în caz de eșec — nu el, ci echipa sau arbitri vor fi „țapii ispășitori". Se simte complexat dacă este pus pe planul secund (antrenor secund sau la grupa de copii). De altfel, este ambițios, uneori peste măsură, obține rezultate bune, dar s-ar putea să fie părăsit de echipă datorită vanității sale.

5. Antrenorul care prin fotbal urmărește cu totul altceva decît ceea ce oferă acest sport, deși îl slujește cu devotament. Pentru el fotbalul este nu un scop, ci un mijloc. Prin fotbal urmărește o mai bună situație financiară. El nu este remunerat pentru ceea ce face. Și acest antrenor obține rezultate bune dorește să colaboreze cu clubul dar numai pînă cînd este scos din producție și este mai bine plătit decît pentru ceea ce muncește. În realitate, n-ar accepta să fie remunerat ca antrenor. Acest tip de antrenor crează o atmosferă de inechitate : deși muncește ca antrenor el este retribuit superior colegului care nu beneficiază de acest regim (pentru „caracteristicile" sale l-am numi antrenorul farsor).

6. Antrenorul care, ca un abonat, nu acceptă să lucreze decît cu echipe competitive (și dacă se poate, echipa de juniori să activeze în ultimul an). El ignorează că juniorii pe care-i preia, an de an, și eventual îi va lansa în Divizia A, au fost pregătiți și de alt antrenor. În caz de succes final, își atribuie marea majoritate a meritelor, iar în caz de eșec, se absolvă de orice vină.

7. Antrenorul cu spirit practic, utilitar, dar și însetat de cîștig (cu orice preț) și care știe să cîștige. El va ajunge datorită scopurilor și mijloacelor sale, dar nu-i exclus ca în urma unui eșec să-și vadă calea barată.

8. Antrenorul cu suflet frumos, înțelegător, pentru care victoria nu are nici un sens dacă n-a fost obținută prin căi cinstite, printr-un joc frumos, spectaculos. El preferă să piardă decît să cîștige cu mașinațiuni.

9. Antrenorul pseudo-diplomat, cu o anumită diplomație. Este bine îmbrăcat, galant, cu relații peste tot (uneori chiar de mîna stînga,) dar cu cunoștințe profesionale insuficiente (dar știe că știința colegului său poate fi contracarată prin acțiuni de culise : printr-un arbitraj viciat de exemplu). Victoriile pe care le obține sînt tonifiante pentru elevii săi cu care nu va ajunge pînă la marea performanță, acolo unde doar știința și pregătirea vor decide învingătorul. Conducătorii vor prefera un asemenea antrenor cînd nu-și propun performanțele deosebite, ci doar un loc la mijlocul clasamentului.

TIPOLOGIA PE BAZA RELAȚIILOR CE APAR ÎNTRE ANTRENORUL PRINCIPAL ȘI CEL SECUND

1. Antrenorul principal este atotștiutorul, legiuitorul — unicul care i-a decizii în acest caz, secundul este un apendice, apare ca lipsit de personalitate, porfesionalism, lui revenindu-i sarcina de „administrator" al echipei. La antrenamente rolul secundului se termină odată cu încălzirea. Uneori secundul apare ca o persoană inutilă (și nu din vina lui).

2. Antrenorul principal întocmește planul de pregătire (el este cel „ce gîndește"), după care prezența sa trece în umbră, intervenind rar, doar la mare nevoie. Antrenorul secund „execută" totul conform planului, activitatea sa rezumîndu-se la supravegherea, dirijarea, traducerea în practică a planului elaborat ; secundul propune, dar nu decide.

3. Antrenorul principal lasă sarcinile de antrenament (chiar și cele ale meciurilor mai ușoare) pe seama secundului său, care face totul legat de activitatea directă. În acest caz, „principalul" îndeplinește funcția de **public relations** : el face legătura între echipă și club, între club și cei din afara lui : arbitri, ziariști, factorii locali, delegați ai F.R.F. etc. .

4. Între antrenorul principal și cel secund nu se trasează bariere fiecare muncind și luînd decizii ca-n familie ; sarcinile și le împart colegial pe baza deciziei și muncii colective. Victoriile lor sînt rodul muncii colective, iar în caz de eșec, fiecare își asumă răspunderea. În acest tip de relație, scopurile sînt : echipa să „meargă" ; ajutorarea colegului pentru ca și el să

dobîndească merite profesionale. Aceste relații se instalează atunci cînd, acolo unde ambii antrenori au fost coechipieri ca jucători, sau dacă aparțin aceleiași generații fotbalistice.

5. Antrenorul principal este tînăr în meserie (posibil un fost jucător al echipei respective) cu cunoștințe profesionale necristalizate, iar secundul său este un om în vîrstă, cu mulți ani de activitate (s-ar putea ca el să fi fost antrenorul actualului principal, pe cînd ultimul era la grupa de copii sau juniori). În acest caz, relațiile iau aspecte multiple care depind de :

— în ce măsură prinicipalul mai vrea (este dispus) să învețe de la un om mai în vîrstă ca el, dar care, în fond, este secundul său ;

— în ce măsură secundul va reuși să devină profesorul fotbaliștilor săi, dar și dascălul principalului.

6. Între cei doi antrenori există sau apare un conflict (evident sau mascat ; profesional, importanța factorilor în pregătire, cine să fie titularizat etc. sau extraprofesional. Nelichidarea stării de conflict va face ca fiecare să-l „sape" pe celălalt. În acest caz, va „supraviețui" cel care va avea priza mai mare la conducători. În orice caz, dacă nu se va lichida starea de conflict sau nu se va desface cuplul de antrenori atunci marea învinsă va fi ...ECHIPA I

ANTRENORII DE LA COPII ȘI JUNIORI

În loc de motto : „Și în timp ce la echipele de seniori se vehiculează mari sume de bani, prin centre se vehiculează sute de antrenorași" antrenorul emerit ION COSTEA (3, p.74).

Este evidentă, așa cum am prezentat mai sus, dorința unor antrenori de a lucra doar cu seniorii, precum de evidentă este plăcerea unor pasionați ai meseriei — din păcate foarte puțini — de a munci cu copii sau juniorii. Considerăm că actuala stare — **„Nu este mai puțin adevărat că la centre sînt repartizați** (chiar așa : sînt repartizați ? — întrebarea ne aparține) **nu totdeauna oamenii cei mai potriviți, ci antrenorii cei mai slabi, fără experiență, fără o pregătire profesională și un simț pedagogic pe potriva înaltei și nobilei misiuni"** afirmă VASILE CABULEA (Scînteia tineretului", nr. 10474/31 ian. 1983) n-ar mai dăinui dacă antrenorii ar fi calificați în funcție de preferința lor de a lucra cu copii, cu juniorii, cu tineretul sau cu seniorii.

De ce nu este preferată munca cu copii și juniorii ? Pentru că :

— munca este mai grea, decît la echipele de seniori (în continuare se va vedea de ce este mai grea) :

— munca desfășurată este una în anonimat, iar pentru unele conduceri este aidoma răului necesar ;

— lipsesc recompensele bănești ;

— condițile de muncă sînt incomparabil inferioare echipelor de seniori (uneori aceste condiții sînt aproape inexistente) ;

— rezultatele nu se văd imediat, ci după ani și ani de zile. Cu toate acestea, antrenorul care se ocupă cu copiii și juniorii nu se află la marginea breslei sale.

Ce trebuie să știe un tînăr antrenor care se ocupă cu copii și juniori ? :

— să fie calm, răbdător ;

— să fie înțelegător ;

— să fie optimist ;

— să știe să „coboare" la nivelul de înțelegere al discipolilor săi ;

— să fie corect, cu spirit de dreptate ;

— să aibă o atitudine de părinte față de tinerii fotbaliști.

În ultimul timp am constatat că fiecare meci desfășurat (din dorința antrenorului de a obține victoria)) se asemuia cu o adevărată finală. Considerăm că a obliga elevii să obțină scorul favorabil (și doar acesta) este dăunător, mai ales atunci cînd acest aspect l-am întîlnit și la cele trei ediții ale „Cupei Speranțelor", unde concurau copii de 11—14 ani. Să fim bine înțeleși : un meci cîștigat este dătător de speranțe, este tonificat ; copiii și juniorii trebuie să cîștige (însă nu oricum !), dar mai presus de orice ei trebuie SĂ ÎNVEȚE CUM SĂ CÎȘTIGE, SĂ ÎNVEȚE CUM SE POATE CÎȘTIGA ! ! ! În acest sens : **„Important este să lupți, să dai tot ce poți, nu să cîștigi cu orice preț"** — RON CLARKE și : **„Recordurile le pierzi așa cum le obții. Titlul olimpic rămîne, nu ți-l poate lua nimeni" —** este de părere multiplul campion olimpic AL OERTER (și traducîndu-l : **un meci îl cîștigi sau îl pierzi, dar ceea ce înveți din acel meci este un bun cîștigat pentru toată viața !).**

O altă greșeală sesizată constă în faptul că unii antrenori vizează doar rezultatul echipei nu și evoluțiile jucătorilor nominalizați (pentru echipa națională de juniori I și II (deci 2×11—16 jucători), dar cîți dintre ei

vor deveni divizionari A ? Iată de ce se impune ca anternori care se ocupă de copii și juniorii (și nu numai ei) să slujească interesele fotbalului național nu numai pe cel local ! Să preferăm **să dăm echipei naționale un titular,** decît să fugim după rezultate care nu folosec, decît ca mîndrie proprie, fotbalul local ! Această cerință se impune și din faptul că într-un an competițional evoluează circa 5000 (cinci mii) de tineri fotbaliști, iar numărul celor care îmbracă tricourile echipelor naționale de juniori este în jur de 1 la sută (și de multe ori acest fapt se întîmpină fără prea mult succes—vezi recentele rezultate ale acestor echipe !), iar numărul celor care vor deveni divizionari A este sub acest procentaj (în timp ce, vrînd-nevrînd, majoritatea echipelor cîștigă cel puțin 50 la sută dacă nu chiar 89—90 la sută în meciurile disputate în campionat) !

BIBLIOGRAFIE

1. BUSE I., OGODESCU D. S.: Fotbalul sinergic, Ed. Facla, Timișoara, 1982.

2. CHIRILĂ I. : Și noi am fost pe Conte Verde, Ed. Sport—Turism, București, 1983.

3. DUMITRESCU : O pasiune statornică, Ed. Sport—Turism, București, 1983.

4. IONESCU M. : Antrenori la ora confesiunilor, Ed. Sport—Turism, București, 1982.

5. TEAȘCĂ C. : Ce rău v-am făcut ?, Ed. Junimea, Iași, 1976.

6. xxx : Terminologia educației fizice și sportului, Ed. Stadion, București, 1973.

7. xxx : Rombol nr. 1/1983 (Ed. C.N.E.F.S. — F.R.F.).

8. xxx : Colecțiile următoarelor ziare și reviste, pe perioada 1982—1985 : „Informația Bucureștiului", „Scînteia tineretului", „Săptămîna culturală a Capitalei", „Flacăra".

I. E. ILEA : Au sujet des entraîneurs (de football)

L'auteur discute la profession d'entraîneur, de football surtout. Le premier chapitre de l'ouvrage pose les questions suivantes : qui et comment est l'entraîneur. Sont présentées ensuite les principales caractéristiques de la personne qui peut être entraîneur. En se référant prioritairement au football, l'auteur présente un schema destypes d'entraîneurs premièrement pris séparément et ensuite l'auteur s'occupe de la typologie des entraîneurs, établie en vertu des relations existant entre l'entraîneur principal et l'entraîneur secondaire. Un chapitre séparé présente les caractéristiques des entraîneurs qui s'occupent de l'instruction des enfants et des juniors.

I. E. ILEA : On the Football Coaches

The author deals mainly with football coach. The opening chapter focuses on the portrait of the football coach : who he is and how he is. Then, the author describes the main characteristics of a coach, and the types of coaches with stress laid on the football coach. He makes references to the relations that should exist between the main and the secondary coaches. A chapter apart is devoted to the football coaches that are responsible for training children and juniors.

Proletari din toate țările, uniți-vă!

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

ANUL XL, NR. 11, NOIEMBRIE, 1987

REVISTA TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

COLABORATORI PERMANENȚI:

Tiberiu ARDELEAN, Lazăr BAROGA, Efrem CHERTEȘ, Valentin CONSTANDACHE, Ioan DRĂGAN, Mihai EPURAN, Elena FIREA, Adrian GAGEA, Ioan KUNST-GHERMĂNESCU, Maria LOGIN, Alexe NICU, Gabriel POPESCU, Corneliu RĂDUȚ, Eugen SCARLAT, Claudia SIMIONESCU, Leon TEODORESCU.

Redacția : Str. Vasile Conta 16 București, Căsuța poștală nr. 21—1 Telefon : 11 04 28. Costul unui abonament pe un an, lei 120. Abonamentele pentru străinătate, prin „ROMPRESFILATELIA" — Serviciul export-import presă. Calea Griviței 64—66 P.O.B. — 12—201. Telex 10376 prsfir București

CUPRINS

EDITORIAL

M. EPURAN : Profilul moral-cetățenesc al sportivului de performanță pregătit în școala sportivă românească 1

TEORIE-STUDII-CERCETĂRI

ELENA FIREA, A. GAGEA : Aspecte de cronobiologie la studenții în educație fizică și sport 5

CLAUDIA SIMIONESCU, M. NICULESCU : Interpretarea multidisciplinară a informațiilor emise de sportivul de performanță. Rolul, locul și activitatea științifică a echipei de cercetare 13

MARIA ȘERBAN : Singur în fața performanței sau muncă într-un colectiv de specialiști ? . . . 24

N. G. OPRIȘAN : Modalități și mijloace pentru refacerea psihomotrică în vederea creșterii randamentului productiv al oamenilor muncii 29

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÂNT

DANA RODICA BĂIEȘ : Din experiența organizării și desfășurării activității de educație fizică în grădinițe 35

ELENA MARINESCU : Studiu privind constituirea grupelor de elevi în lecția de educație fizică pentru activitatea diferențiată 38

N. FIEROIU, ANETA FIEROIU, MARTA POPESCU : Mijloace privind dezvoltarea vitezei la elevii din ciclul gimnazial . . 42

TEHNICĂ-METODICĂ ANTRENAMENT

ELENA NEAGOE, V. CÎRSTOCEA : Contribuții privind raționalizarea mijloacelor în pregătirea schiorului alpin (III) . . 45

MEDICINĂ SPORTIVĂ

I. DRĂGAN, ELENA GEORGESCU, P. BENDIU : Studii comparative privind eficiența unor substanțe hepatotrope în hepatita cronică 54

OPINII-CONSULTAȚII

I. E. ILEA : Gînduri și considerații despre activitatea antrenorilor de fotbal 59

INHALTSVERZEICHNIS

M. EPURAN: Das moralisch-bürgerliche Profil des in der rumänischen Sportschule herangebildeten Leistungssportlers . 1

THEORIE — STUDIEN — FORSCHUNGEN:

ELENA FIREA, A. GAGEA: Aspekte der Chronobiologie bei den Körpererziehungs — und Sportstudenten 5
CLAUDIA SIMIONESCU, M. NICULESCU: Die multidisziplinäre Interpretierung der vom Leistungssportler ausgesandten Informationen. Die Rolle, der Platz und die wissenschaftliche Tätigkeit der Forschungsgruppe 13
MARIA ŞERBAN: Allein der Leistung gegenüber oder inmitten eines Fachleutenkollektivs? 24
N. G. OPRIŞAN: Mittel und Wege der psycho-motrischen Rehabilitation zwecks Steigerung der Leistungsfähigkeit der Werktätigen 29

KÖRPERERZIEHUNG UND SPORT IM UNTERRICHTSWESEN

DANA RODICA BĂIEŞ: Aus der Erfahrung in der Organisierung und Austragung der Körpererzihungstätigkeit in Kindergärten 35
ELENA MARINESCU: Studium über die Zusammenstellung der Schülergrupper für differenzierte Arbeit in der Körpererziehungsstunde 38
N. FIEROIU, ANETA FIEROIU, MARTA POPESCU: Mittel der Geschwindigkeitsentwicklung bei den Gymnasialschülern . . 42

TECHNIK — METHODIK — TRAINING

ELENA NEAGOE, V. CIRSTOCEA: Beiträge zur Fationalisierung de Ausbildungsmittel des alpinen Schifahrers (III) . 45

SPORTMEDIZIN

I. DRĂGAN, ELENA GEORGESCU, P. BENDIU: Vergelichende Studien über die Effektivität von hepatothropen Substanzen im Falle der persistenten chronischen Hepatitis . . 54

STANDPUNKTE — BERATUNGEN

I. E. ILEA: Gedanken und Einschätzungen über die Tätigkeit der Fussballtrainer . . . 59

СОДЕРЖАНИЕ

М. ЕПУРАН: Морально-гражданский профиль спортсмена высших достижений, подготовленного в румынской спортивной школе . 1

ТЕОРИЯ – ИССЛЕДОВНИЯ

ЕЛЕНА ФИРЯ, А. ГАДЖА: Аспекты кронобиологии у студентов по физическому воспитанию и спорту 5
КЛАУДИЯ СИМИОНЕСКУ, М. НИКУЛЕСКУ: Многостороннее толкование информаций, полученных от спортсменов высших достижений. Роль, место и научная деятельность научно-исследовательской команды 13
МАРИЯ ШЕРБАН: Единичное лицо перед достижением или работа в коллективе специалистов? . . 24
Н. Г. ОПРИШАН: Способы и средства для психодвигательного восстановления в целях повышения производительности трудящихся 29

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ШКОЛЕ

ДАНА РОДИКА БАЙЕШ: Из опыта организации и проведения деятельности по физическому воспитанию в детских яслях 35
ЕЛЕНА МАРИНЕСКУ: К изучению вопроса о составлении групп учащихся на уроках физического воспитания для дифференцированной деятельности 38
Н. ФИЕРОЮ, АНЕТА ФИЕРОЮ, МАРТА ПОПЕСКУ: Средства для развития скорости учащихся гимназиального цикла 42

ТЕХНИКА–МЕТОДИКА–ТРЕНИРОВКА

ЕЛЕНА НЯГОЕ, В. КЫРСТОЧА: К изучению вопроса о рационализации средств в подготовке спортсмена по горнолыжному спорту (III) 45

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

И. ДРАГАН, ЕЛЕНА ДЖОРДЖЕСКУ, П. БЕНДИУ: Сопоставительное исследование действенности гепатотропических препаратов в хронической продолжительной желтухе 54

МНЕНИЯ – КОНСУЛТАЦИИ

И. Е. ИЛЯ: Некоторые мысли и соображения о деятельности тренеров по футболу 59

I. P. Informaţia c. 1633

41 404

10 lei

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

12
1987

SZEMLÉZVE

EFS

Proletari din toate țările, uniți-vă!

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

ANUL XL, NR. 12, DECEMBRIE, 1987

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

COLABORATORI PERMANENȚI

Tiberiu ARDELEAN, Valentin CONSTANDACHE, Ioan DRĂGAN, Mihai EPURAN, Elena FIREA, Adrian GAGEA, Miron GEORGESCU, Ioan KUNST-GHERMĂNESCU, Maria LOGIN, Alexe NICU, Ioviță POPA, Corneliu RĂDUȚ, Maria SIMIONESCU, Leon TEODORESCU.

Redacția : Str. Vasile Conta 16 București, Căsuța poștală nr. 21—1 Telefon : 11 04'28. Costul unui abonament pe un an, lei 120. Abonamentele pentru străinătate,' prin „ROMPRESFILATELIA' -- Serviciul export-import presă, Calea Griviței 64—66 P.O.B. — 12—201 Telex 10376 prsfir București

CUPRINS

*** : Conferința Națională, eveniment de cea mai mare însemnătate în viața partidului, a întregului nostru popor . . . 1
*** : Sesiune de comunicări științifice la I.E.F.S. . . . 3
M. AVRAM și colab. : Motivația, verigă a mecanismului de reglare și autoreglare a comportamentului sportivului de performanță 4
MARIANA MAROLICARU : Obiceiuri și deprinderi privind programul de viață al sportivilor în raport cu activitatea competițională 10
N. GUIDEA : Sisteme de acționare pentru pregătirea individualizată a jucătoarelor de handbal selecționate în lotul național în etapele de pregătire la club . . . 13
GH. IRIMIE, GH. POP : Pentru perfecționarea sistemului competițional de performanță în sportul hunedorean 17
V. PAICU : Studiu privind îmbunătățirea sistemului competițional de performanță la volei în municipiul București 22

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

D. BOSTAN și colab. : Posibilități de determinare a unor parametri spațio-temporali în antrenament și concurs, cu ajutorul tehnicii video 28
N. POSTOLACHE : Utilitatea și solicitarea mijloacelor — indici ai calității antrenamentului . . . 36

TEHNICA — METODICA — ANTRENAMENT

M. M. BÂRĂ : Contribuții la optimizarea modelului de pregătire tehnico-tactică a schiorului alpin în condițiile țării noastre . 42

MEDICINA SPORTIVĂ

I. DRĂGAN și colab. : Cercetări privind valoarea ergotropă și trofotropă a rației hiperproteice la cicliști de șosea-juniori . . . 50

OPINII — CONSULTAȚII

V. IGNAT, AL. ATANASIU : Medicul sportiv și problemele sale 54

FIȘIER BIBLIOGRAFIC

*** : Articole apărute în Revista „Educația fizică și sport" în anul 1987 58

CONFERINȚA NAȚIONALĂ, EVENIMENT DE CEA MAI MARE ÎNSEMNĂTATE ÎN VIAȚA PARTIDULUI, A ÎNTREGULUI NOSTRU POPOR

În zilele de 14—16 decembrie 1987, s-au desfășurat, la București, lucrările Conferinței Naționale a Partidului Comunist Român, eveniment de cea mai mare însemnătate în viața partidului, a țării și a întregului nostru popor. Marele forum al comuniștilor români a fost chemat să facă bilanțul realizărilor obținute în anii ce au trecut de la Congresul al XIII-lea al P.C.R., să stabilească obiectivele și liniile directoare ale activității viitoare a partidului și poporului nostru în noua etapă de făurire a socialismului, în îndeplinirea cu succes a planurilor și programelor de dezvoltare economico-socială a patriei, de ridicare continuă a nivelului de trai și a gradului de civilizație al întregii națiuni, pentru transpunerea neabătută în viață a Programului de edificare a societății socialiste multilateral dezvoltate și înaintare a României spre comunism. Delegației la Conferință au adoptat în unanimitate următoarea ordine de zi :

1. Stadiul dezvoltării forțelor de producție, al societății socialiste în general, al relațiilor de producție și sociale, al democrației muncitorești-revoluționare, al perfecționării conducerii, pe baza principiilor autoconducerii și autogestiunii, al perfecționării și continuării procesului revoluționar în noua etapă de făurire a societății socialiste multilateral dezvoltate și de înaintare a României spre comunism.

2. Cu privire la înfăptuirea hotărîrilor Congresului al XIII-lea și a Programului Partidului de dezvoltare economico-socială a României, a programelor de perfecționare a organizării și modernizare a proceselor de producție, aplicarea normativelor economico-financiare și creșterea eficienței economice în toate sectoarele de activitate.

3. Cu privire la dezvoltarea economică și socială echilibrată și proporțională a tuturor zonelor țării, înfăptuirea programului de sistematizare a teritoriului, înflorirea necontenită a localităților patriei, ridicarea nivelului de trai material și spiritual al întregului popor.

Deoarece în perioada care a trecut de la Congresul al XIII-lea al P.C.R. s-au produs unele descompletări în Comitetul Central al partidului, în cadrul dezbaterilor s-a făcut și s-a adoptat propunerea de a se înscrie la ordinea de zi a Conferinței Naționale a partidului și a punctului măsuri organizatorice.

Primit cu puternice și îndelungate aplauze, cu ovații, tovarășul NICOLAE CEAUȘESCU, secretar general al Partidului Comunist Român, a prezentat de la tribuna Conferinței Naționale Raportul cu privire la stadiul dezvoltării forțelor de producție, al societății socialiste în general, al relațiilor de producție și sociale, al democrației muncitorești revoluționare, al perfecționării conducerii, pe baza principiilor autoconducerii și autogestiunii, al perfecționării și continuării procesului revoluționar în noua etapă de făurire a societății socialiste multilateral dezvoltate și de înaintare a României spre comunism.

Participanții la dezbaterile în plen și pe secțiuni au dat o deosebită apreciere Raportului prezentat de secretarul general al partidului, tovarășul Nicolae Ceaușescu, de la Tribuna Conferinței, subliniind însemnătatea excepțională a acestui document, care face o amplă și profundă analiză a realizărilor obținute de poporul nostru, sub conducerea partidului, în toate domeniile construcției socialiste și stabilește, în deplină concordanță cu cerințele dezvoltării țării în etapa actuală și în perspectivă, direcțiile prioritare de acțiune pentru perfecționarea în continuare a întregii activități economico-sociale, pentru înfăptuirea exemplară a hotărîrilor Congresului al XIII-lea al P.C.R., a Programului de edificare a societății socialiste multilateral dezvoltate și înaintare a României spre comunism. În spiritul orientărilor și sarcinilor cuprinse în acest document programatic, în cadrul dezbaterilor au fost examinate, cu exigență și

Educație fizică și sport, nr. 12, 1987, pag. 1

răspundere, munca desfășurată de organele și organizațiile de partid, de comuniști, de toți oamenii muncii, precum și rezultatele înregistrate în primii doi ani ai actualului cincinal, fiind subliniate măsurile întreprinse pentru îndeplinirea, în cele mai bune condiții, a planurilor și programelor de dezvoltare economico-socială a patriei, de ridicare continuă a bunăstării materiale și spirituale a întregului popor. Participanții la dezbateri au reafirmat deplina aderiune față de politica externă a partidului și statului nostru, la inițiativele și acțiunile de dezarmare și pace promovate cu strălucire de secretarul general al partidului, președintele republicii, tovarășul Nicolae Ceaușescu.

Conferința Națională a partidului a dat o vibrantă expresie sentimentelor de nețărmurită dragoste și profundă recunoștință pe care comuniștii, întregul nostru partid și popor le nutresc față de tovarășul Nicolae Ceaușescu, cel mai iubit fiu al națiunii, revoluționar și patriot înflăcărat, Erou între eroii neamului, față de contribuția și rolul său decisiv în concepereа și fundamentarea științifică a tuturor planurilor și programelor de dezvoltare economico-socială a patriei precum și în înfăptuirea lor practică, în stabilirea celor mai potrivite și eficiente forme și modalități politice și organizatorice pentru transpunerea neabătută în viață a hotărîrilor adoptate, a obiectivelor edificării societății socialiste multilateral dezvoltate și înaintării României spre comunism. Spiritul revoluționar și energia nesecată ale tovarășului Nicolae Ceaușescu, atașamentul și dăruirea pline de abnegație față de popor, identificarea totală cu aspirațiile supreme ale națiunii, patriotismul înflăcărat și profundul umanism, gîndirea prospectivă, clarviziunea cu care acționează pentru a asigura mersul ferm înainte al patriei noastre, preocuparea perseverentă pentru promovarea unui stil de muncă dinamic și înnoitor în toate domeniile vieții politice, economice și sociale însuflețesc pe toți comuniștii, întregul popor în munca și lupta pentru ridicarea României pe noi trepte de progres și civilizație.

Conferința Națională și-a exprimat sentimentele de stimă și respect pe care întregul nostru popor le nutrește față de tovarășa academician doctor inginer **Elena Ceaușescu**, eminent om politic, savant de largă recunoaștere internațională, pentru contribuția deosebită pe care o aduce la înflorirea necontenită a științei, învățămîntului și culturii, la implicarea plenară a cercetării științifice în soluționarea problemelor producției materiale, la promovarea susținută a progresului tehnic în economia noastră, cît și la îmbogățirea cunoașterii universale.

Țara, întreg poporul au — prin ideile magistrale ale Raportului prezentat de tovarășul Nicolae Ceaușescu, prin celelalte documente adoptate de Conferința Națională — un program limpede și mobilizator de acțiune, în concordanță cu imperativele fundamentale ale timpului pe care îl străbatem. Țara are în Partidul Comunist Român un conducător încercat, cu o vastă experiență revoluționară, profund devotat intereselor vitale ale națiunii, care a dovedit prin întreaga sa istorie că nu a avut și nu are țel mai înalt decît propășirea gloria, măreția și demnitatea poporului; un partid, puternic prin numărul membrilor săi, prin unitatea de monolit a rîndurilor sale, prin înaltele trăsături moral-politice ale celor care îl alcătuiesc, prin legăturile sale strînse cu toți oamenii muncii.

Acum, datoria supremă a comuniștilor, a întregului popor este de a urma marile, patrioticele îndemnuri adresate de la tribuna Conferinței de secretarul general al partidului: **„Să dezvoltăm tot mai puternic spiritul revoluționar, să acționăm, în orice împrejurare, ca adevărați comuniști, revoluționari, să servim în toate împrejurările poporul, partidul, socialismul și pacea. Să dezvoltăm puternic sentimentul patriotismului revoluționar, dragostea față de țară, de trecutul ei glorios! Să acționăm întotdeauna în spiritul acestui patriotism socialist, să facem totul pentru întărirea independenței și suveranității patriei noastre — România".**

SESIUNE DE COMUNICĂRI ŞTIINŢIFICE LA I.E.F.S.

În cadrul amplelor acțiuni întreprinse de întregul popor, de oamenii muncii, care au întîmpinat *Conferința Națională* a partidului cu noi și însemnate succese în muncă, recent a avut loc la Institutul de Educație Fizică și Sport o sesiune de comunicări științifice dedicată marelui eveniment politic.

Organizată de Consiliul Științific al I.E.F.S. împreună cu Ministerul Educației și Învățămîntului, sesiunea de comunicări științifice a reunit cadre din învățămîntul superior al domeniului din marile centre universitare ca : Iași, Cluj-Napoca, Timișoara, Galați, Craiova ș.a.

Integrarea organică a procesului instructiv-educativ cu cercetarea și producția asigură cadrul optim de racordare la necesitățile economico-sociale ale prezentului.

„Trebuie să pornim de la faptul — sublinia tovarășul NICOLAE CEAUȘESCU în Cuvîntarea de la Congresul al III-lea al educației politice și culturii socialiste — *că socialismul și comunismul nu se poate realiza decît pe baza celor mai noi cuceriri ale științei și tehnicii, ale cunoașterii umane din toate domeniile, că omenirea a realizat noi și noi descoperiri ale tainelor naturii, dar că procesul cunoașterii nu s-a încheiat și nu se va încheia niciodată*". Învățămîntul de toate gradele are astfel obligația nu numai de a ține pasul cu noile cuceriri în domeniul în care își instruiește tinerii încredințați, ci și de a anticipa, pe cît posibil, principalele direcții de dezvoltare ale procesului cunoașterii.

În cuvîntul de deschidere a Sesiunii de comunicări științifice de la I.E.F.S. tovarășa *Elena Firea* — rectorul institutului sublinia : *„În tabloul marilor împliniri socialiste, o contribuție hotărîtoare a revenit realizărilor științei, învățămîntului, culturii care au cunoscut o amplă dezvoltare. Sub conducerea nemijlocită, de înaltă competență a tovarășei academician doctor inginer ELENA CEAUȘESCU, militant de frunte al partidului și statului, proeminentă personalitate a vieții științifice mondiale, cercetarea științifică a adus o contribuție remarcabilă la afirmarea noii revoluții tehnico-științifice*".

Cadre didactice din mai toate centrele universitare au fost prezente cu lucrări metodico-științifice legate de planul de cercetare departamental integrat în planul unic de cercetare științifică al domeniului în care beneficiari direcți sînt C.N.E.F.S. și M.E.I.

Lucrările prezentate la Sesiunea de la I.E.F.S. s-au ridicat la un înalt nivel științific, abordînd teme de interes major privind selecția, antrenamentul pentru sportul de înaltă performanță, modelarea antrenamentului, precum și teme politico-sociale prezentate de cadre didactice de la Catedra de științe sociale.

Revista, în colaborare cu Institutul de Educație Fizică și Sport, publică în paginile ce urmează, o parte din interesantele lucrări prezentate la sesiune.

MOTIVAȚIA, VERIGĂ A MECANISMULUI DE REGLARE ȘI AUTOREGLARE A COMPORTAMENTULUI SPORTIVULUI DE PERFORMANȚĂ*)

Lucrarea urmărește studierea mecanismului motivațional și implicarea acestuia în reglarea și autoreglarea comportamentului sportivului de performanță.

În literatura de specialitate se menționează că se pot obține efecte favorabile prin manevrarea cu grijă și măiestrie a pîrghiilor motivaționale, îndeosebi a celor de natură psiho-socială, fără a angrena alte categorii de stimuli, în special de ordin economic-financiar.

M. Zlate, P. Mureșan, I. Dorofte au analizat diferite aspecte ale problemei și au stabilit unele relații ce pot constitui termeni de referință. Astfel, în teza evoluției motivaționale, trecerea de la nivelele inferioare la nivelele superioare are profunde perspective și implicații asupra strategiilor de reglare și autoreglare a comportamentului sportivului de performanță.

După M. Epuran, motivația se include ca o verigă indispensabilă în mecanismele reglării comportamentului și condiționează natura și, mai ales, sensul acțiunii sistemelor reglatoare.

M. Golu, C. Mamali studiază parametrii care condiționează valoarea reglatoare a motivului și îi analizează ca factori care acționează în mod diferit. Un prim factor, de care depinde eficiența funcției reglatoare a motivului, este poziția pe care o ocupă el în raport cu structura activității intrinsecă sau extrinsecă. Idealul ar fi ca fiecare formă de activitate să aibă o componentă motivațională intrinsecă. Aceasta ar înlătura discrepanța care apare adesea între trăirea afectivă negativă a efortului de a executa sarcina și trăirea pozitivă a recompensei sau întăririi așteptate la finele ei. În general, se constată că un comportament intrinsec motivat se realizează la un nivel de performanță mai ridicat decît unul care este vehiculat de un motiv extrinsec.

Un al doilea factor important este forța de activare sau intensitatea. Creșterea intensității motivației peste limita valorii medii tinde să o transforme în factor frenator, perturbator; scăderea intensității prea mult sub nivelul mediu face motivul inoperant, rolul său de susținere a comportamentului neîmaiputînd fi îndeplinit. Rezultă deci, că este optimă o intensitate de valoare relativ medie. Totuși, mai exact, punctul de unde creșterea sau scăderea intensității motivului încep să interfereze cu învățarea și performanța depinde și de natura sarcinii. Se dovedește că sarcinile foarte simple sînt facilitate de impulsuri motivaționale mai puternice: cu cît dificultatea sarcinii crește, cu atît trebuie să tindă să slăbească intensitatea impulsului energetic al motivului, pentru ca efectul să devină optim. Această relație este cunoscută sub numele de legea Yorkes-Dodson și ea poate fi redată succint astfel: optimumul motivației pentru învățare descreste odată cu creșterea dificultății sarcinii. Legea se asociază cu legea tensiunii afective moderate, alcătuind un mecanism reglător unitar. Un grad moderat de tensiune sau anxietate are o influență pozitivă asupra procesului de rezolvare a diferitelor categorii de sarcini; tensiunea și anxietatea exagerate se transformă în factori perturbatori.

În fine, un al treilea parametru care condiționează valoarea reglatoare a motivului este gradul de saturație: cu cît acesta este mai ridicat, cu atît motivarea subiectului în raport cu obiectul sau categoria dată de sarcini va deveni mai slabă.

Motivația optimă nu se reduce doar la intensitate ci include și o structură optimă a motivației. Acestea două corespund în planul satisfacției ca nivel și respectiv calitate a satisfacției.

MATERIAL

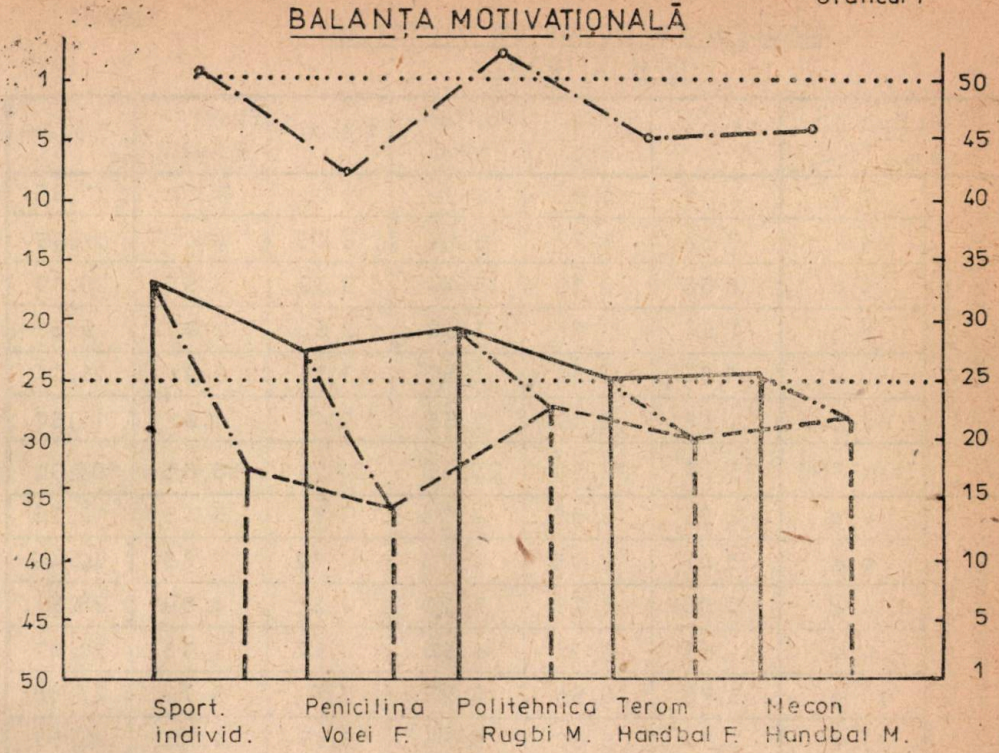
Eșantionul a cuprins sportivi de performanță din orașul Iași, cu loturi complete, din diferite echipe:

---

*) Lucrarea a fost elaborată de un colectiv de la Institutul de Medicină și Farmacie din Iași, alcătuit din: M. Avram, M. Bologa, Doina Filipescu, D. Gherghișan și D. Constantinescu.

Educație fizică și sport, nr. 12, 1987, pag. 4.

Graficul 1



— Terom, handbal feminin div. A = 17 sportive ;
— Penicilina, volei feminin div. A = 16 sportive ;
— Politehnica, rugby div. A = 31 sportivi ;
— Mecon, handbal masculin div. B = 18 sportivi ;
— sportivi din ramurile : judo, tir cu arcul, tir, scrimă apartinînd clubului Politehnica, C.S. Municipal, C.S. Școlar.

În total au fost investigați un număr de 104 sportivi în perioada aprilie-iunie 1987, perioadă competițională din returul campionatelor R.S.R. 1986—1987.

Instrumentul de lucru l-a constituit chestionarul tip A-R.87 elaborat de laboratorul de psihologie al Institutului de educație fizică și sport București, sub conducerea prof. dr. Mihai Epuran, pentru tema A 13 din planul departamental de cercetare științifică pe anul 1987—1988. Acest chestionar cuprinde un număr de 41 itemi, care urmăresc mecanismele de reglare și autoreglare a comportamentului sportivului de performanță în antrenament și concurs.

Pentru evidențierea dinamicii motivaționale și a mecanismelor ei de reglare, s-au întocmit fișe individuale și de sistematizare sintetică, care ne-au dat posibilitatea obiectivizării datelor din itemii selecționați (4, 5, 12).

Structura și ponderea factorilor motivaționali

Tabelul 1

	Item \ Echipa	Terom	Penicilina	Politehnica	Mecon	Sport. individ	Total
Indici motivaționali intrinseci	4.e.	4,00	4,50	3,20	3,38	2,77	17,85
	4.k.	7,12	5,37	6,10	6,05	4,41	29,05
	4.h.	8,06	6,19	5,10	6,89	3,95	30,19
	5.h.	1,64	1,75	1,60	2,61	1,91	9,51
	12.d.	1,82	2,50	1,80	3,11	1,91	11,14
	12.b.	2,65	2,19	2,65	2,17	1,91	11,57
	Total IMI	25,29	22,50	20,45	24,21	16,86	109,31
Indici motivaționali extrinseci	4.a.	3,29	3,56	3,15	3,83	5,45	19,28
	4.g.	5,41	7,75	4,75	4,72	7,86	30,49
	4.d.	6,00	8,75	5,20	4,27	4,59	28,81
	4.b.	4,65	3,81	3,55	4,55	3,86	20,42
	12.g.	5,76	6,56	5,25	5,17	6,14	28,88
	12.e.	4,84	5,00	5,25	5,55	4,95	25,59
	Total IME	29,95	35,43	27,15	28,09	32,85	153,47
Total IMG		55,24	57,93	47,60	52,30	49,71	262,78

METODA

Pregătirea prealabilă a cercetării s-a efectuat prin cointeresarea colectivelor de conducere și în special a antrenorilor, urmate de integrarea noastră în ambianța specifică de antrenament și concurs, în scopul stabilirii unor relații adecvate necesare aplicării anchetei. Sportivii au fost pregătiți prin convorbiri personale libere și discuții colective. Chestionarele au fost aplicate și completate individual, în prezența cercetătorilor, în condiții optime obținerii unor răspunsuri sincere.

Răspunsurile au fost analizate și centralizate pe echipe sex, vîrstă și nivel de performanță. S-a urmărit structura motivației și ponderea factorilor motivaționali intrinseci și extrinseci, cu raportare la nivelul de performanță.

S-au selecționat următorii factori motivaționali intrinseci :

— intensitatea pregătirii — item 4.e ;

— volumul orelor de pregătire — item 4.k ;

— relația corectă volum-intensitate — item 4.h ;

— nivelul pregătirii — item 5.h. ;

— obiectivul de performanță — item 12.d ;

— dispoziția de concurs — item 12.b

Ca factori motivaționali extrinseci :

— alimentație corectă item 4.a ;

— refacere după efort item 4.g ;

— conditii materiale item 4.d ;

— antrenor talentat item 4.b ;

— valoarea premiilor și primelor item 12.g ;

— prezența unor conducători-personalități item 12.e.

Pentru cuantificare, datele consemnate de subiecți în chestionare au fost sintetizate în fișe tip individual și în fișe tip echipă.

Pe baza datelor înscrise în aceste instrumente de lucru, s-au calculat :

— indicele motivațional intrinsec (IMI) ;

— indicele motivațional extrinsec (IME) ;

— indicele motivațional global (IMG) ;

— balanța motivațională prin raportarea indicilor motivationali intrinseci și extrinseci pe echipe, sex, performanță și profil sportiv individual sau de echipă.

Criteriul de selectare a factorilor intrinseci și extrinseci are ca bază schema ierarhizată a principalelor categorii de motive care reglează comportamentul sportivului de performanță (Maslow, Rudik, Puni, Epuran).

REZULTATE ȘI DISCUȚII

Din analiza rezultatelor consemnate în tabelul 1 reiese că indicele motivațional intrinsec (IMI = 109,31) este superior indicelui motivațional extrinsec (IME = 153,47). (De precizat că valorile cifrice ale indicilor motivationali sînt în raport invers proporțional cu valoarea absolută a motivației).

Se constată aceeași poziție de superioritate a IMI față de IME, pentru toate loturile investigate ; diferențele mici presupun existența unui echilibru relativ al balanței motivaționale, iar diferențele mari o balanță dezechilibrată.

Corelația între indicii motivaționali intrinseci, extrinseci și globali — Tabelul 2

Indici / Echipa	IMG		IMI		IME		Balanța motivațională
	Valoare	Rang	Valoare	Rang	Valoare	Rang	IMI-IME
Sporturi individuale	49,71	II	16,86	I	32,85	IV	15,89
Penicilina	57,99	V	22,50	III	35,43	V	12,93
Politehnica	47,60	I	20,45	II	27,15	I	6,70
Terom	55,24	IV	25,29	V	29,55	III	4,66
Mecon	52,30	III	24,21	IV	28,09	II	3,88

Cercetarea mai atentă prin scindarea eșantionului dovedește că deși relația rămîne permanent valabilă, ea prezintă variații în funcție de structurarea sportivă specifică : echipă, sex, vîrstă, valoare.

Așa cum reiese din tabelul 2, urmărind IMI se remarcă poziția în rangul I a sportivilor individuali, iar IME indică rangul I pentru echipa Politehnica rugby.

Dacă considerăm că ponderea indicilor intrinseci în raport cu indicii extrinseci este recomandabilă pentru un nivel de performanță mai ridicat (M. Golu), eșalonarea loturilor pe criteriul diferenței între indici ar situa echipele Penicilina și grupul sporturilor individuale pe primele locuri, cu valorile cele mai mari. Totuși, observînd că valorile cele mai scăzute ale IME se găsesc la aceleași echipe, se pune întrebarea dacă numai această diferență poate sublinia apropierea de o relație optimă. Constatăm însă că aceste diferențe se realizează pe baza repartizării diferențiate a valorilor: IMI cel mai ridicat pentru sporturile individuale și IME cel mai scăzut pentru Penicilina. Aceasta ne sugerează să ne gîndim la o balanță motivațională neechilibrată.

Mai aproape de relația optimă între IMI și IME se situează lotul Politehnica, care înregistrează o diferență mai mică, dar ambele valori ale indicilor motivaționali ridicate.

Constatarea că pe de o parte diferența dintre IMI și IME ar potența o motivație reglatoare pozitivă sporturile individuale cu valoarea cea mai mare = 15,99 de rangul I), iar pe de altă parte valoarea mare a motivației globale, ar traduce o motivație puternică, chiar dacă diferența între IMI și IME este mică (exemplu Politehnica cu o diferență mai mică = 6,70 de rang III) dar cu indicele motivațional global (IMG) cel mai mare arată că diferența mică este cu atît mai puternică cu cît se situează mai sus, pe o plajă superioară mediei.

Diferența mare demonstrează că unul dintre indici este foarte puternic, fapt care nu conduce la performanță maximă (conform teoriei lui „U" inversat, performanța nu crește proporțional cu motivația decît pînă la un punct, după care ea scade; Sinder, Yorkes-Dodson). Concretizînd această opinie, echipa Politehnica prezintă motivația cea mai bună, în ciuda faptului că i se consemnează cel mai ridicat indice motivațional extrinsec (cerințe alimentare, condiții materiale, premii, refacere, pretenții de calitate a antrenorului), el rămîne totuși mai mic decît indicele motivațional intrinsec.

Tabelul 3

Analiza indicilor motivaționali
între echipele feminine și masculine

Indici / Echipe	IMI	IME	IMG	Diferența IMI-IME
Feminine	23,89	32,69	56,58	8,80
Masculine	22,33	27,62	49,95	5,29
Diferența IMI-IME	1,56	5,07		

Dacă analizăm datele prezentate de echipele feminine față de cele masculinie (tabelul 3) observăm balanțe motivaționale înclinate la ambele loturi în favoarea IMI, dar de valoare mai mare la echipele feminine.

Comparînd cele două grupe, IMI se situează la diferențe foarte apropiate (1,56), în schimb IME sînt crescuți la echipele masculine (5,07), pe seama acestei diferențe și IMG este mai crescut la echipele masculine. Se pare deci că pentru sportivii de performanță bărbați, motivația extrinsecă apare în calitate de instrument reglator, pe un plan mult mai ridicat decît la echipele feminine.

Din analiza indicilor motivaționali după criteriul vîrstei (juniori-seniori), graficul 1, se constată că IMG este puternic la sportivii juniori, dar pe seama celui mai înalt indice intrinsec și a celei mai mari diferențe (15,14); explicația ar reieși din faptul că cerințele revendicative sînt mici la această vîrstă, fie că nu sînt conștientizate sau că sînt rezolvate de părinți. În plus caracteristicile emoționale specifice vîrstei își pun amprenta pe toate activitățile în această etapă.

Raportarea indicelui motivațional la dinamica performanțelor sportive ne conduce la unele observații utile în perspectiva optimizării pîrghiei motivaționale.

POLITEHNICA — rugby div. A, înregistrată cu indicele motivațional global cel mai ridicat (47,60 de rang I), peste medie, cu balanța motivațională relativ echilibrată, se situează pe un traseu ascendent de performanță.

Pentru optimizarea performanțelor sugerăm acționarea pîrghiei motivaționale asupra componentei intrinseci, întrucît motivația extrinsecă se prezintă la un nivel ridicat, în iminența de a constitui un factor frenator.

SPORTURI INDIVIDUALE — sportivii, în majoritate juniori, componenți de lot R.S.R., cu indice motivațional global 49,71 de rang II, la nivelul mediei, cu balanța, motivațională evident înclinată în favoarea motivației intrinseci, se prezintă cu performanțe ascendente și de perspectivă.

Soluția menținerii nivelului ridicat al motivației intrinseci este cea indicată, întrucît este de presupus că, odată cu schimbarea statusului social, motivația extrinsecă va crește implicit.

MECON — handbal masculin div. B — cu IMG 52,30 de rang III, sub medie, cu balanța motivațională relativ echilibrată și cu indicele motivațional extrinsec ridicat, a urmat un traseu sinuos și descendent (promovată în div. B în 1986, retrogradează în 1987), confirmînd carențele unei motivații inadecvate.

TEROM — handbal feminin div. A — cu IMG 55,24 de rang IV, sub medie, cu balanța motivațională echilibrată, a realizat performanțe de nivel constant mediu. Prognoza motivațională ne determină să afirmăm că perspectivele de ascensiune sînt incerte și deci, se impune acționarea pîrghiei motivaționale în ambele componente și în special asupra celei intrinseci.

PENICILINA — volei feminin div. A — cu IMG 57,93 de rang V, sub medie, cu balanță motivațională neechilibrată, pe seama IME cel mai scăzut, situată pe un traseu ascendent privind performanța, are perspective de a o ameliora.

IME cel mai scăzut la această echipă, ne sugerează ipoteza unui grad de saturare ridicat al motivelor extrinseci, rămînînd de văzut dacă aceasta nu constituie în perspectivă un factor frenator.

CONCLUZII

1. Implicarea mecanismului motivațional în reglarea și autoreglarea comportamentului sportivului de performanță apare ca o necesitate și constituie o verigă importantă în optimizarea performanțelor sportive.

2. Indicele motivațional global constituie un element de referință în raport cu performanța, dar trebuie completat cu analiza balanței motivaționale, în care IMI trebuie să fie preponderent.

3. Balanța motivațională înclinată în favoarea IMI nu conduce unilateral la ridicarea performanțelor, doar situarea ei pe o plajă superioară mediei poate constitui un indicator care să confirme rezultate optime.

4. Studierea tuturor factorilor motivaționali este concludentă prin particularizarea în funcție de sex, vîrstă, categorie sportivă și performanță, deoarece dinamica motivațională este influențată de impactul cu celelalte aspecte ale statusului social.

5. Se impune stabilirea unei metodologii operaționale în vederea utilizării factorilor motivaționali ca pîrghie a reglării și autoreglării comportamentului sportivilor de performanță în antrenamente și concursuri.

M. AVRAM et collaborateurs: La motivation — un chaînon du mécanisme de réglage et d'autoréglage du comportement du sportif de performance

La littérature de spécialité mentionne la possibilité d'obtenir des effets favorables en maneauvrant habilement les leviers de la motivation, surtout ceux du genre psycho-social, sans l'aide d'autres stimuli (spécialement d'ordre économique-financier).

La motivation est un chaînon indispensable du mécanisme de réglage du comportement du sportif; elle conditionne le genre et, surtout, le sens de l'action des systèmes régulateurs.

La situation idéale pour chaque forme d'activité, serait d'avoir une composante motivationnelle intrinsèque; cette dernière serait capable d'éliminer la divergence apparîssant souvent entre l'effet négatif de l'effort d'erécuter la tâche et l'effet positif de la récompense.

(Continuare în pag. 21)

OBICEIURI ŞI DEPRINDERI PRIVIND PROGRAMUL DE VIAŢĂ AL SPORTIVILOR ÎN RAPORT CU ACTIVITATEA COMPETIŢIONALĂ

Lector univ. dr. MARIANA MAROLICARU
Universitatea „Babeş—Bolyai"—Cluj—Napoca

Gradul de angajare personală într-o activitate depinde de o serie de factori de natură **cognitivă** (inteligenţă, capacitatea de apreciere a situaţiei, a posibilităţilor proprii etc.), **afectivă** (dorinţa de succes sau teama de insuccese, sentimentul de securitate afectivă, sentimentul de inferioritate, situaţii stresante), **volitivă** (forţei de urmărire a scopului), precum şi de presiune socială, recte aspiraţia grupului din care face parte.

Important pentru individ este considerarea socială a propriei persoane, altfel spus a cadrului în care-şi desfăşoară activitatea şi a locului pe care-l ocupă în sistemul de relaţii.

Activitatea sportivă de performanţă, considerată de la un anumit nivel, devine profesie care integrează sportivul într-un cadru delimitat din punct de vedere social şi al Eului.

Implicarea Eului poate fi dedusă (Predescu M., 1986) prin relevarea: a) competiţiei cu sine însuşi (autocompetiţia); b) conştiinţa presiunii sociale.

Depăşirea propriilor performanţe apare ca o nevoie presantă a Eului şi, aceasta presupune o bună cunoaştere a propriilor posibilităţi. Pe de altă parte, conştiinţa presiunii sociale, de fapt conştiinţa apartenenţei la grup şi a responsabilităţilor faţă de acesta, determină subiectul la o serie de acţiuni şi măsuri asupra propriei persoane care să-i faciliteze o bună integrare în grup — integrare judecată prin prisma eficienţei şi contribuţiei personale la situarea valorică a grupului într-o ierarhie considerată. Astfel, intră în discuţie capacitatea psihică a subiectului, structura acestei capacităţi. M. Epuran (1982) arată că evoluţia în timp a capacităţii psihice depinde de maturizare şi autoeducaţie şi în acelaşi timp de educaţie şi solicitări.

Autocompetiţia are, de regulă, şanse de reuşită pentru că performanţa (rezultatul) este determinată, în primul rînd, intrinsec. Aceasta presupune nu numai o justă evaluare a potenţialităţilor şi posibilităţi, individuale, o corectă apreciere a raportului: obiective-posibilităţi, ci şi eforturi de adaptare. „Problema reglării şi autoreglării conduitei individului este esenţială, întrucît actele de excepţie săvîrşite în condiţii neobişnuite solicită mecanisme adaptative cît mai aproape de perfecţiune" (1).

Comportamentul sportivului de performanţă trebuie să fie pe deplin adecvat sarcinii, numai în acest fel putîndu-se atinge scopuri propuse. Programul de viaţă trebuie să fie în perfect acord cu toate obligaţiile şi implicaţiile sportivului în cotidian.

Folosind ca instrument Chestionarul A-R.87, elaborat de Catedra de psihologie a IEFS au fost investigaţi 45 de sportivi-bărbaţi, componenţi ai echipelor de fotbal, handbal (div. A) şi rugby (div. B). Unele din întrebările chestionarului vizează direct o serie de obiceiuri şi deprinderi ale sportivilor urmărindu-se relevarea problemelor pe care le ridică autoreglarea şi reglarea sistemului psiho-comportamental în raport cu competiţia.

Subiecţii recunosc ca principală cauză a insuccesului lipsa unei pregătiri corespunzătoare, iar încrederea în propriile posibilităţi şi dorinţa de victorie ca factori determinanţi ai reuşitei „Încrederea în sine suportă fluctuaţii datorate nivelurilor de performanţă ce reflectă intensitatea trebuinţei aspiraţionale. În acest fel, adaptarea este condiţionată de nivelul încrederii în propriile potenţialităţi şi posibilităţi" (4, p. 87). Sportivii sînt conştienţi de faptul că numai o pregătire optimă şi o angajare totală a echipei conduce la succes.

Din datele chestionarului rezultă că subiecţii investigaţi au, cu mici excepţii, un program riguros de muncă, odihnă şi recreaţie. Se doarme, în medie,

9 ore pe noapte iar după masă 1,5 ore. Programul zilnic începe cu o serie de obișnuințe ca (în ordinea preferințelor): — ascult muzică; — gimnastică de înviorare; — alergare; — beau o cafea; — duș fierbinte. Din păcate, după opinia noastră, lectura apare aproape accidental în preocupările subiecților. Se servesc, în medie, 3 mese pe zi la ore respectate de toți subiecții.

Din cei 45 de subiecți doar 2 sînt fumători, iar consumul lor de alcool este accidental.

Sportivii acordă importanța cuvenită pregătirii sportive și competiției pentru care, în medie cu 3 zile înainte, urmăresc să-și creeze condițiile necesare unei stări psihice optime pentru un randament superior. Astfel, în majoritate, ei sînt mai atenți cu privire la: odihnă, alimentație și activitatea sexuală; acordă o deosebită atenție execuțiilor din antrenament, fiind mai concentrați.

Înainte de concurs se simt „forte" dacă: — sînt lăsat în pace și mă pot concentra și, — dacă pot discuta destins cu colegii. Acest din urmă aspect apare relevant pentru că performanța echipei sportive este condiționată și de natura stărilor afective pe care le generează climatul social existent în cadrul ei. Normele și valorile morale promovate în cadrul echipei, natura relațiilor preferențiale pot genera sentimente de invidie sau de insatisfacție, de frustrare și neîmplinire.

Mai mulți subiecți subliniază că echipa a dat greș ca urmare a unor discuții neprincipiale între jucători, a faptului că unii dintre ei se disculpă dînd vina pe alții sau, și mai grav apare poziția unor sportivi care arată că numai ceilalți sînt de vină, ei n-au dat greș niciodată.

Valoarea sportivilor testați merge de la sportivi de clasă internațională pînă la sportivi de categoria a II-a. Acest fapt e relevant pentru modul de gîndire și gradul de implicare ale sportivilor în toate aspectele pe care le ridică și presupune performanța, în general. O experiență sportivă bogată, influențe corect dirijate prin antrenamente științifice asigură sportivului suportul informațional și formațional care-i permite o corectă apreciere și adaptare la situații.

Organizarea timpului imediat înaintea concursului primește atributele unui ritual. Există o ordine, aproape riguroasă, a gesturilor care țin de echipare, de aranjarea ținutei, de participare sau nu la discuțiile din vestiar și mai ales acel moment al subiectului cînd trăiește mental o serie de acțiuni anticipînd concursul. Unul dintre sportivi, de altfel cu o bogată experiență competițională, arată că obișnuiește să-și reconstituie imaginea adversarilor, iar altul își imaginează începutul meciului trăind cu anticipație clipa victoriei. 86,3% dintre subiecți, înaintea meciului, se gîndesc la ce au de făcut în teren. Are loc o reglare psihică a activității (de fapt autoreglare) prin imaginea mintală — reglare care primește valențe în plus cînd intervine și cuvîntul. Astfel, o intervenție oportună a antrenorului creează încrederea în sine a sportivilor, care declară că se simt „forte" dacă: antrenorul mă încurajează, mă ambiționează, mă liniștește.

Desigur, problemele relevate prin chestionar sînt mult mai complexe și implică o serie de factori, de la antrenor la arbitru și public. Este categorică relația care există între sistemul psiho-comportamental și influențele extrinseci și intrinseci exercitate în cadrul organizat al educației, în general și a celei sportive, în special care trebuie să se bazeze pe datele oferite de cercetările interdisciplinare.

BIBLIOGRAFIE

1. EPURAN M.: Ghidul psihologic al antrenorului, Ed. Sport-Turism, București, 1982
2. MAMALI C.: Balanța motivațională și coevoluție, Ed. Științifică și enciclopedică, București, 1981.
3. MUREȘAN V: Valorile și criteriile eficienței, Ed. Politică București, 1986
4. PREDESCU M.: Personalitate și aspirație, Ed. Facla, Timișoara, 1986
5. ZORGO B.: Formele activității umane. În: Al. Roșca (sub. red.) Psihologia generală, ediția a II-a, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1976.

MARIANA MAROLICARU: Coutumes concernant la programme de vie des sportifs par rapport à l'activité compétitionnelle

Le degré d'engagement personnel dans une activité dépend d'une série de facteurs d'ordre cognitif (intelligence, capacité d'apprécier la situation, les possibilités propres etc.), affectif (désir de vaincre ou peur de l'échec, le sentiment de

sécurité ou d'infériorité affective, situations de stress), volitif (force de poursuivre le but) et de pression sociale.

Considérée depuis un certain niveau, l'activité sportive de performance devient une profession intégrant le sportif dans un cadre délimité du point de vue social et de son Ego.

Le dépassement des performances propres apparaît comme un besoin exclusif de l'Ego, ce qui suppose une bonne connaissanee des possibilités propres.

Le comportement du sportif de performance doit être parfaitement adéquat à sa tâche, car c'est le seul moyen de réaliser le but proposé.

Le problème du réglage et de l'autoréglage de la conduite de l'individu est essentiel car les actions exceptionnelles, réalisées dans des conditions extrêmes, exigent des mêcanismes d'adaptation aussi proches que possible de la perfection.

MARIANA MAROLICARU : Customs and Skills in the Life Programme of Sportsmen and Sportswomen Related to Their Competitional Activity

A personal commitment to an activity depends on a number of factors, of a cognitive nature (e.g. intelligence, the capability of evaluating a certain situation and one's own potentials, etc.), of an emotional nature (e.g. the wish for succes or the fear of failure the feeling of affective security, the feeling of inferiority, stressing situations), of a volitive nature (the strength of singleness of purpose), as well as on social pressure factors.

The activity implied by training for high-performance in sports, when viewed from a certain level, becomes a profession which integrates the sportsman or sportswoman within a frame which is delineated from the social point of view and from that of the own person.

Higher and higher performance appears as a pressing need of one's self, hence the necessity of knowing and becoming aware of one's own capabilities and possibilities.

The behaviour of high-performance sportsmen and sportswomen should be attuned to their task; it is only in this way that they will be able to attain their goal.

Therefore, the adjustement and self-adjustment of an individual's behaviour is essential: an exceptional action under unusual situations undoubtedly requires adjustment mechanisms, which are to be as close as possible to excellence.

SISTEME DE ACȚIONARE PENTRU PREGĂTIREA INDIVIDUALIZATĂ A JUCĂTORELOR DE HANDBAL SELECȚIONATE ÎN LOTUL NAȚIONAL ÎN ETAPELE DE PREGĂTIRE LA CLUB

Conf. univ. NICOLAE GUIDEA
Institutul de subingineri — Bacău

CONSIDERAȚII GENERALE

Metodologia modernă a antrenamentului a scos în evidență necesitatea raționalizării acestuia și impune precizarea majorității indicatorilor cantitativi și calitativi, aferenți procesului de pregătire.

Printre cei mai importanți factori de progres ai performanței se numără atît individualizarea instruirii sportivilor cît și raționalizarea mijloacelor de pregătire.

În prezent antrenamentul în handbal trebuie să fie însoțit de un proces individualizat de pregătire a jucătoarei de mare performanță, pe tot parcursul anului, în ideea valorificării la cele mai înalte cote a întregii sale capacități motrice.

Iată de ce tema cercetată se înscrie în actualitate și urmărește creșterea capacității de performanță a sportivelor nominalizate, pînă la cotele la care acestea sînt competitive pe plan mondial.

Lucrarea de față reprezintă o comunicare parțială a cercetării ce se va încheia la sfîrșitul anului 1988 și care are ca obiectiv: „Elaborarea parametrilor orientaeivi ai modelelor de pregătire individualizată în cadrul cluburilor sportive din care provin a sportivelor nominalizate pentru echipele naționale și olimpice, participante în principalele competiții din perioada 1989—1992"

IPOTEZELE LUCRĂRII

Metodele și mijloacele de creștere a potențialului fizic și tehnico-tactic al sportivelor nominalizate pot fi înnoite și îmbunătățite.

Capacitatea de performanță a acestor sportive se va îmbunătăți dacă se va acționa pe tot parcursul anului — inclusiv în etapele în care nu se află în pregătire centralizată — printr-un sistem de mijloace raționalizate și standardizate, adaptate în mod obiectiv la particularitățile fiecărei sportive și programate în planuri individuale de antrenament, elaborate într-o viziune unitară a antrenorilor de lot, pe de o parte, și a celor de la cluburile sportive, pe de altă parte.

SUBIECȚI ȘI METODE

Pentru efectuarea cercetării au fost stabilite patru sportive nominalizate pentru lotul național de handbal feminin, componente ale echipei „Știința" Bacău, și anume: L. L. — conducător de joc; T. M. — inter dreapta; N. E. — extremă dreapta; D. F. — pivot.

În realizarea cercetării s-a folosit: documentarea, observația complexă a subiecților în pregătire și concursuri, experimentul constatativ al programării și planificării pregătirii individualizate la club, precum și a mijloacelor selecționate, prelucrarea statistică și analiza datelor obținute.

Pentru fiecare subiect au fost completate: fișa de profil pentru indicatorii tehnico-tactici; fișa de profil pentru indicatorii somatici, fișa de profil pentru indicatorii motrici; s-au făcut observații asupra comportării în jocurile oficiale la club și în echipa națională; s-a calculat frecvența și eficiența procedeelor utilizate în jocurile oficiale. În baza acestor date s-a procedat la analiza individuală a subiectului pentru etapa încheiată și s-a întocmit planul de pregătire

Educație fizică și sport, nr. 12, 1987, pag. 13

individualizată pentru etapa următoare, care cuprinde: obiectivele etapei, indicatorii de volum ai antrenamentului, mijloacele de realizare a obiectivelor eșalonate pe cicluri săptămînale și lecții de antrenament, precizînd și dozarea respectivă.

PREZENTAREA ȘI INTERPRETAREA DATELOR

În baza modelului jucătoarei de handbal, specializată pe diferite posturi, s-a procedat la codificarea conținutului pregătirii fizice și tehnico-tactice și la sistematizarea acestui conținut, operațiuni care au stat la baza sistematizării și codificării mijloacelor utilizate în pregătirea individualizată.

Din lista care cuprinde mijloacele pentru pregătirea individualizată, rezultă că pînă în această etapă a cercetării (august 1987) au fost selecționate un total de 391 exerciții, din care 211 exerciții au efecte cumulative și sînt destinate atît pentru perfecționarea mai multor elemente tehnico-tactice, cît și pentru diferite calități motrice. În etapa inițială a cercetării această listă cuprindea 842 exerciții.

Cele 391 mijloace sînt codificate și sistematizate pe elemente tehnico-tactice și calități motrice pe care le influențează, astfel că, pentru perfecționarea fiecărui element tehnico-tactic, component al modelului de joc, sînt selecționate între 2 și 11 exerciții, cu o medie de 6 exerciții; pentru fiecare formă de manifestare a calităților motrice sînt selecționate între 6 și 18 exerciții, cu o medie de 14 exerciții.

În timpul selecționării și sistematizării exercițiilor s-a avut în vedere coeficientul de utilitate (structura) și coeficientul de corelație cu performanța.

În ultima etapă a cercetării (1987—1988), cînd vom calcula și coeficientul de solicitare la efort și vom putea calcula coeficientul global de eficiență, numărul exercițiilor va scade atît per total cît și pentru fiecare componentă tehnico-tactică.

CONCLUZII

1. Reconsiderarea, actualizarea și tratarea de pe poziții științifice a antrenamentului individualizat va aduce, fără îndoială, un reveriment și va contribui, în bună măsură, la relansarea handbalului românesc în lume. Desfășurarea antrenamentului individualizat duce la atitudini și mentalități responsabile și angajante ale jucătoarelor. Pregătirea individualizată vine să perfecționeze sportivul, în vederea folosirii capacității sale maxime și să completeze procesul de formare a echipei. De cea mai mare actualitate este pregătirea individualizată a componenților loturilor naționale, care se cere a fi realizată în mod științific pe întreaga perioadă a anului, inclusiv în perioadele cînd sportivii se află în pregătire la cluburile din care fac parte, în spiritul nevoilor echipei naționale.

2. Pentru a raționaliza mai bine antrenamentul individualizat și pentru a ușura munca de întocmire a planului individual de pregătire pe etapă, se impune întocmirea listei cu mijloacele de pregătire. În selecționarea mijloacelor trebuie avut în vedere atît coeficienții de utilitate și de corelație, cît și coeficientul de solicitare la efort.

Dacă se ține seama numai de coeficientul de utilitate și de cel de corelație, sînt păstrate încă multe mijloace care încarcă economia antrenamentului. Pentru sportivii nominalizați în loturile naționale, cu un nivel ridicat de pregătire, se impune selecționarea unui număr mare de exerciții cu efecte cumulative. Selecționarea mijloacelor în pregătirea individualizată la club, a sportivelor nominalizate este determinată și de faptul că sportivele respective se pregătesc la club numai în perioadele competiționale și precompetiționale. În acest caz ponderea cade pe pregătirea tehnico-tactică și pe pregătirea fizică specifică.

3. Avînd în vedere că volumul de pregătire la club a sportivelor componente ale lotului național reprezintă 51,5% din întreg volumul de pregătire pe un an, precum și faptul că pregătirea individualizată la club reprezintă 23,4%, din cercetările de pînă acum, rezultă că principalii parametri orientativi în pregătirea individualizată sînt:

3.1. Prima cerință în organizarea, dirijarea și planificarea conținutului antrenamentului individualizat o constituie informația asupra sportivului care

trebuie obiectivizată. În obținerea și prelucrarea informațiilor, antrenorul trebuie să colaboreze cu metodistul, medicul, fiziologul, psihologul, sociologul etc.

Pentru a obține un volum cît mai mare de informații asupra sportivului se impune o evidență strictă, care să cuprindă :

— indicatori antropometrici ;

— indicatori motrici ;

— indicatori tehnico-tactici, prin evidențierea prezenței și calității lor în competițiile oficiale ;

— indicatori ai pregătirii psihologice ;

— indicatori ai pregătirii teoretice.

Evidența cantității și calității indicatorilor respectivi trebuie ținută pe fișe de profil, care să fie întocmite la fiecare început de etapă a pregătirii individualizate.

3.2. Procesul de pregătire individualizată pe perioadele cît sportivii se află la club, trebuie împărțit pe etape, cu o durată de 1—3 luni, etape care, fiind cu o durată mai mare, nu coincid cu etapele de pregătire ale întregii echipe.

3.3. La începutul fiecărei etape, în baza analizei fișelor de profil, a obiectivelor de performanță ale echipei de club, a obiectivelor de performanță ale echipei naționale, ca și în baza indicațiilor primite de la antrenorii echipei naționale, se întocmește planul de pregătire individualizată, care cuprinde :

— obiectivele și sarcinile instruirii ;

— indicatorii cantitativi ai instruirii ;

— programarea conținutului instruirii pe cicluri săptămînale și antrenamente.

4. Evidențiind rezultatele bune obținute de echipa de club (campioană națională), cît și de echipa națională, se confirmă valabilitatea ipotezelor emise privind realizarea pregătirii individualizate pe tot parcursul anului, inclusiv în pregătirea la club, a sportivelor selecționate în lotul național.

BIBLIOGRAFIE

1. BOTA I. : Individualizarea procesului de antrenament în jocul de handbal, Rev. E.F.S. nr. 10/1984.
2. CERCEL P. : Handbal — exerciții pentru fazele de joc, Ed. Sport-Turism, București, 1980.
3. FEDDERN, P. : Sistemul de apărare 3:2:1, Handbal special nr. 6, 1984, p. 98.
4. KUNST-GHERMĂNESCU I. : Teoria și metodica handbalului, Ed. Pedagogică, București, 1983.
5. KUNST GHERMĂNESCU și colab. : Sisteme de apărare, Ed. Barteles — Berlin, 1974.
6. NICU A. : Concepte noi în teoria și practica antrenamentului sportiv modern și semnificația lor în obținerea formei sportive, Rev. EFS nr. 11/1980.
7. SCHUSTER K. : Pregătirea specifică pentru postul de extremă. Prezentarea antrenamentelor în handbal nr. 17, pag. 15.
8. SCHUSTER K. : Pregătirea specifică pentru jucătorii de 9 m. Prezentarea antrenamentului în handbal nr. 17, p. 33.
9. SUTER H. : Pasele tactice în atac. Prezentarea antrenamentului în handbal nr. 17, pag. 65.
10. SPÂTE D. : Contraatacul. Handbal special nr. 5, 1934, p. 53.
11. ȘICLOVAN H. : Contribuții la perfecționarea sistemului de apreciere a performanțelor obținute de handbaliști la probele și normele de control. Rev. E.F.S. nr. 11/1980.
12. THILL B. : Pregătirea specifică pentru postul de pivot. Prezentarea antrenamentului în handbal nr. 17, p. 29.
13. THILL B. : Contraatacul și continuarea contraatacului. Prezentarea antrenamentului în handbal nr. 17, p. 71.
14. ZEIER U. : Elementele tehnicii de apărare și învățarea lor. Prezentarea antrenamentului nr. 12, p. 13.

N. GUIDEA : Systèmes d'actionnement pour l'entraînement individualisé des handballeuses

La méthodologie moderne de l'entrînement exige la rationalisation de celui-ci, l'établissement de la plupart des indicateurs quantitatifs et qualitatifs afférents à l'instruction.

L'entraînement au handball doit être à présent accompagné par l'individualisation de l'instruction de la handballeuse de performance durant toute l'année afin de valoriser au maximum la totalité de sa capacité motrice.

Pour chanque sportive on a complété la fiche de profil de indicateurs technico-performance des sportives afin de réaliser leur compétitivité sur le plan mondial.

Cette étude constitue une communication partielle de la recherche qui sera accomplie à la fin de 1988, son objectif est : l'élaboration des paramètres d'orientation des modèles de l'entraînement individualisé (dans le cadre des clubs sportifs) des sportives choisies pour les équipes nationales et olympiques qui participeront aux principales compétitions de la période 1989—1992.

L'étude a été effectuée avec 4 sportives du club „Știința" de Bacău, choisies pour le lot national.

Pour chaque sportive on a complété la fiche de profi de indicateurs tehnico-tactiques, des indicateurs somatiques, des indicateurs moteurs. Des observations ont été faites sur le comportement dans les jeux officiels du club et de l'oquipe nationale.

La sélection des moyens doit tenir compte des coéfficients d'utilité et de corrélation, ainsi que du coéfficient de sollicitation à l'effort.

N. GUIDEA : Systems of Action in An Individualized Training of Female Handball Players

Modern methodology shows that training must be judiciously carried out and guided, that for the purpose most of its quantitative and qualitative indicators are to be specified by all means.

At present, training in handbal should include an individualized training of each high-performance female player throughout the year, which is meant to turn to best account her motive capability.

The subject of this article is therefore topical, for the purpose in view is to contribute to a higher performance of sportswomen so that they should become competitive on a world scale.

This article makes known part of the results obtained in an investigation that will end in 1988, whose purpose is to establish the tentative parameters of the models for individualized training within sporting clubs helping the female handball players nominated for the national and olympic teams, and therefore participating in the 1989—1992 world competitions, to find their whereabouts more easily ond get better trained.

The investigation has been carried out with 4 sportswomen from the „Știința" club of Bacău nominated for the national team.

Each subject has been investigated, thar is a care was filled in with her technical and tactical indicators, with her somatic as well as motive indicators. Moreover, the behaviour of each of them in the official games plawed within club or national competitions, has been carefully noted down and discussed.

The author emphasizes that when selecting the means to be resorted to in training one should take account of the utility and correlation coefficients, as well as of the effort stress coefficient.

PENTRU PERFECȚIONAREA SISTEMULUI COMPETIȚIONAL DE PERFORMANȚĂ ÎN SPORTUL HUNEDOREAN

Lector univ. GHEORGHE IRIMIE

Lector univ. GHEORGHE POP

Institutul de mine — Petroșani

1. Activitatea de educație fizică și sport, ca fenomen social, parte integrantă a educației și culturii, mijloc de întărire a sănătății, cuprinde o mare varietate de exprimare, iar competițiile sportive, la toate nivelele, ocupă un loc esențial.

Județul Hunedoara cu o mare pondere industrială, care-l situează pe locul VII în țară, cu 3,4% din totalul producției, iar ca unități economico-administrative cuprinde 3 municipii, 9 orașe, 57 comune și 458 sate, întinzîndu-se pe o suprafață de 7025 km² pe care găsim un relief variat de la șes pînă la înălțimi de 2519 m (Parîngul Mare), se creează astfel toate condițiile dezvoltării sportului de performanță la cele mai diferite discipline.

În ce privește mișcarea sportivă, reținem faptul că în prezent în județ există 345 cluburi și asociații sportive, 4 unități școlare cu profil sportiv însumînd 16 discipline prioritare. Printre acestea se află și cele 4 luate în studiu de noi **(Tabelul și anexa 1).**

1.1. Trei dintre cele 4 ramuri — atletismul, fotbalul și schiul — își au începuturile cam în aceeași perioadă istorică, în jurul anului 1912, și toate în Valea Jiului ; cealaltă ramură, tirul cu arcul, este relativ mai tînără, din 1958, lar care prin rezultatele obținute încearcă să recupereze avansul de mai bine de 40 ani al celorlalte trei.

2. MATERIAL ȘI METODĂ

2.1. În anul 1987 am experimentat sistemele competiționale locale (anexa nr. 2, nivel județean ; anexa nr. 3, nivel municipal) proiectate și discutate cu :

— metodiștii de specialitate

— responsabilii de cerc pedagogic. Colectivul pe care s-a experimentat cuprinde o paletă largă de sportivi de la începători pînă la performanță, din întreg județul.

Eșalonul cuprins : de la copii de 8 ani pînă la seniori, inclusiv.

2.2. În cadrul metodei de analiză și generalizarea materialului am între-

Tabelul 1

Nr. crt.	DISCIPLINA	Secții prioritare	Secții de nivel			
			Olimpic	Internațional	Național	Local
1	Atletism	4	C.S.S.Cetate Deva	A.S.Minerul Deva	4	46
2	Fotbal	5	F.C.Corvinul Hunedoara		14	110
3	Schi alpine fond	4 2			4 2	10
4	Tir cu arcul	1		A.S.Minerul Aninoasa		5
5	Total	16	2	2	24	171

Educație fizică și sport, nr. 12, 1987, pag. 17

Tabelul 2

ATLETISM

Nr. crt.	STRUCTURA SISTEMULUI COMPETIȚIONAL LOCAL	ETAPE	EȘALON
	ANEXA 3 [x]		
1	Crosul claselor și anilor	2	Clasele I-XII ; anul I-V
2	Cupa „1 Iunie" - triatlon.	1	Clasele III - IV
3	Cupa speranțelor - tetratlon	1	Clasele V-VI ; VII-VIII
4	Divizia de atletism a liceelor	1	Clasele IX - XII
	ANEXA 2 [+]		
5	Concurs de cros grupe de începători	2	Clasele V - X
6	Crosul celor 12 orașe hunedorene	2	Copii, juniori, seniori
7	Concurs județean copii probe combinate	1	Categorii I și II
8	Cupa primăverii	1	Juniori I-II-III ; H.C. Sen.
9	Concurs de selecție - semifond	1	Clasele VI-VII-VIII

[x] Anexa 3 : Sistem competițional local și municipal
[+] Anexa 2 : Sistem competițional județean

buințat : **chestionare** (antrenori, profesori de educație fizică, arbitri, conducători de secții) ; **protocoale** competiții, antrenamente ; discuții (antrenori, profesori de educație fizică, conducători de secții).

2.2.1. Structura sistemului competițional local la ATLETISM **(tabelul 2).**

În vederea exemplificării corelării dintre structura sistemului competițional local și cel republican am ales juniorii II (dispozitiv)

2.2.2. Structura sistemului competițional local FOTBAL **(tabelul 3).**

2.2.3. Structura sistemului competițional de SCHI **(tabelul 4).**

FOTBAL

Tabelul 3

Nr crt.	STRUCTURA SISTEMULUI COMPETIȚIONAL LOCAL	ETAPE	EȘALON
	ANEXA 3 [x]		
1	Campionat școlar	2	15 - 16 ani, 17 - 19 ani
2	Cupa „Tudor Paraschiva"	1	Născuți 1972 și mai tineri
3	Memorialul „Marcel Golgotiu"	1	Născuți 1975 - 1977
	ANEXA 2 [+]		
4	Cupa „Tinere speranțe"	1	Născuți după 01.08.1973
5	Cupa „Cetate" (sală)	1	Născuți după 01.08.1975
6	Cupa „30 Decembrie" (sală)	1	Secții div. A, B, C
7	Campionatul județean	2	Juniori + seniori
8	Cupa „României" (etapa județeană)	1	Seniori

[x] Sistem competițional municipal
[+] Sistem competițional județean

SCHI

Tabelul 4

Nr. crt.	STRUCTURA SISTEMULUI COMPETIȚIONAL LOCAL	ETAPE	EȘALON
	ANEXA 3		
1	Concurs de deschidere	1	7 ani - seniori
2	Cupa „Proiectantul"	1	7 ani - seniori
3	Cupa „Știința"	1	Seniori
4	Cupa „Parîngul"	1	8 ani - seniori
5	Cupa „Hidromin"	1	-"-
6	Cupa „Minerul" Aninoasa	1	-"-
7	Cupa „Schiorul" Vulcănean	1	-"-
8	Cupa „Telescaun"	1	-"-
9	Memorialul Stoica	1	-"-
10	Cupa „Steagul roșu"	1	6 ani - seniori
11	Cupa „Minerul" Lupeni	1	-"-
12	Cupa „Horațiu"	1	-"-
13	Cupa „C.C.S.M."	1	8 ani - seniori
14	Cupa „Veteranilor"	1	Peste 40 ani
15	Cupa „Utilajul"	1	8 ani - seniori
16	Concurs de închidere	1	7 ani - seniori

Toate competițiile sînt deschise de la eșalonul copii la seniori.

Pentru corelare cu sistemul competițional central vom exemplifica cu seniorii.

2.2.4. Structura sistemului competițional de TIR CU ARCUL **(tabelul 5).**

Exemplificarea corelării cu sistemul competițional central va fi făcută la juniori, seniori și la Cupele la care se participă.

TIR CU ARCUL

Tabelul 5

Nr. crt.	STRUCTURA SISTEMULUI COMPETIȚIONAL LOCAL	ETAPE	EȘALON
	ANEXA 3		
1	Concurs de selecție	2	Copii + juniori
2	Trofeul vacanței	3	-"- -"-
3	Cupa „Micul arcaș"	1	Copii
4	Cupa „1 Mai"	1	Copii + juniori
5	Cupa „Minerul" Ediția XXIII-a	1	Juniori + seniori
6	Cupa „30 Decembrie" (sală)	1	-"- -"-
7	Concursuri de casă (sală+aer liber)	4	Copii + juniori + seniori

3. CONCLUZII

3.1. Încadrarea tuturor secțiilor este făcută cu cadre de specialitate în majoritate de înaltă ținută profesională, predominînd norma întreagă.

3.2. Baza materială bună spre foarte bună pentru pregătire și refacere, mai puțin materialele de concurs pentru înaltă performanță.

3.3. Prin sistemul competițional local se realizează DEZIDERATUL de actualitate ; o mare bază de selecție pentru toate disciplinele sportive de performanță și secțiile din județ, dat fiind faptul că toți sportivii sînt autohtoni (excepție la unele secții de fotbal).

În urma experimentării acestui sistem competițional s-au putut observa următoarele :

3.3.1. ATLETISM. Este necesar a se generaliza în toate municipiile sistemul, experimentat la nivelul municipiului Petroșani.

Crosul claselor și anilor fiind o acțiune educativă și de selecție desfășurată de două ori pe an, în primăvară și toamnă, să se continue pînă la nivelul județului. Ca acțiune de selecție această structură și-a arătat contribuția prin descoperirea de reale talente.

3.3.2. FOTBAL. Actuala structură a sitemului competițional local, municipal și județean la toate nivelele constituie un mijloc de selecție și promovare a valorilor pentru echipele de performanță ale județului din diviziile C, B și A.

Introducerea anumitor limite de vîrstă (minimum 5 jucători sub 23 ani folosiți pe durata întregului joc) la cele două serii valorice ale campionatului județean al seniorilor a dus la promovarea în echipe a elementelor tinere de perspectivă și îndepărtarea jucătorilor plafonați retrași din eșaloanele superioare.

3.3.3. SCHI. Datele de desfășurare a concursurilor din sistemul competițional local nu sînt în totalitate corelate cu cele ale sistemului competițional republican astfel că unele competiții locale se suprapun cu cele centrale, nepermițînd sportivilor cu punctaj F.R.S.B. să participe la aceste concursuri ca un mijloc de pregătire și verificare ele nereprezentînd o verigă și o structură rațională în structura anului competițional.

Nu toate competițiile locale respectă cele 4 categorii le vîrstă stabilite de F.R.S.B., în majoritatea cazurilor introducîndu-se de la o cupă la alta în funcție de As. Sportivă organizatoare categorii de vîrstă în plus.

Concursurile se desfășoară de preferință la slalom, mai rar la slalom uriaș, multe într-o singură manșă, foiosindu-se de obicei pîrtie și același amplasament al porților pentru toate categoriile de vîrstă, neexistînd diferențiere sau grad de dificultate specific.

3.3.4. TIR CU ARCUL. Existența unui campionat republican pentru eșaloanele juniori și seniori indoor și în aer liber, completat cu cele 10 cupe ale diferitelor municipii și asociații din țară precum și concursurile pe plan local asigură o continuitate și o creștere a performanțelor sportive (Cupa Minerul de pildă, a demonstrat o creștere de 15—20 puncte în medie față de Campionatul Republican).

Absența unui concurs republican pentru copii precum și absența lor din cupe face ca aceștia să concureze doar pe plan local.

Existența unei singure secții la nivel municipal exclude concurența, concursurile locale fiind organizate de către C.M.E.F.S. și Minerul Aninoasa.

3.4. Dacă toate competițiile din proiectul pentru sistemul competițional local se vor desfășura conform programul (evident cu unele modificări de date conform calendarului republican de masă și performanță, se va îndeplini, sigur una dintre cerințe.

SELECȚIA CELOR MAI BUNE ELEMENTE PENTRU CELE 4 RAMURI SPORTIVE

Eșalonarea acestor competiții și în perioadele de vacanță (s-a reușit doar la schi și tir cu arcul) ar duce la o continuitate atît în pregătire cît și de întrecere.

Existența întrecerii continue va duce la descoperirea de noi talente și metode privind ridicarea procesului de instruire și s-ar realiza o conștientizare la nivelul tuturor eșaloanelor în practicarea activităților sportive.

Considerăm că la condițiile existente de pregătire și competiționale prin eforturile conjugate ale tuturor factorilor, pentru viitor se vor înregistra progrese și rezultate însemnate în toate cele 4 discipline supuse studiului.

GH. IRIMIE, GH. POP : Pour la hausse de l'efficience de l'activité compétitionnelle et de la qualité du processus d'instruction dans le cadre du sport du district Hunedoara

Hunedoara est un très important district industriel, réalisant 3,4% du total de la production du pays. Son activité sportive se place également sur un plan

supérieur, car il existe dans ce district 345 clubs et associations sportives, 4 unités scolaires à profil sportif comprenant 16 disciplines prioritaires, dont l'athlétisme, de football, le tir à l'arc et le ski font l'objet de la présente étude. On a expérimenté, en collaboration avec les spécialistes et responsables des cercles pédagogiques de ce district, différents systèmes de compétition afin d'accroître l'efficience de l'activité déroulée dans les écoles. A cet effet, on a utilisé des questionnaires, des protocoles, des discussions, dont on a finalement tiré des conclusions intéressantes concernant l'athétisme, le football, le ski et le tir à l'arc. Les auteurs soulignent le rôle, que joue la sélection continue et l'activité sportive, durant les vacances scolaires, dans la découverte de nouveaux talents et de méthodes conduisant à la hausse de la qualité du processus d'instruction pour le sport de performance.

GH. IRIMIE, GH. POP : For a Higher Efficiency in Competitions and a Higher Quality Sports Training in the County of Hunedoara

Hunedoara is a county which holds a great share in the country's industry. It stands for 3.4 per cent within the total industrial output. In the domain of sports, too, the county of Hunedoara holds a foremost place : it boasts 345 sporting clubs and associations, 4 schools for sportsmen, where 16 priority subjects are taught, among which athletics, football, arrow shooting, skiing — which are dealt with in this article. It should be noted that different competitional systems have been experimented in the county, with the participation of methodologists and other specialists, with a wiev to enhancing the activity in these schools. For the purpose, they used questionnaires and protocols, organized debates and as a result a numer of most interesting conclusions in the field of athletics, football, skiing and arrow shooting were drawn. For instance, some of the conclusions reached were that a continuous selection and activities unfolded during the holidays for discovering new talents and methods, have most useful consequences in terms of instruction and training and higher performance in sports.

(Urmare din pag. 9)

L'intensité est un second facteur important. La hausse de l'intensité de la motivation au-dessus de la limite de la valeur moyenne facilite sa transformation en un facteur freinant, perturbateur, tandis que la baisse de l'intensité au-dessous du niveau moyen rend le motif inopérant.

Il en résulte qu'une intensité relativement moyenne est optimale afin d'obtenir de bons résultats dans l'activité de performance.

M. AVRAM and Team : Motivation, A. Chain in the Adjustment and Self-adjustment Mechanism of a High-Performance Sportsman's Behaviour

The specialist literature mentions that favourable results may be obtainea by carefully and skilfully handting and mastering the motivational, in particular the psychic and social factors, without resorting to stimuli, especially economic and financial ones.

Motivation is obviously one of the indispensable chains in the mechanism adjusting the behaviour and conditioning the nature, and especially the direction of the action of an adjustment mechanism.

It would be excellent if each form of activity had its own inherent motivational component, for the latter would close the gap, which often appears, between the negative effects of the efforts made for a certain purpose and the positive fetching of reward.

Another not less important factor is the stimulating force or intensity. When the intensity of motivation grows besond its average value, intensity may become a braking and disturbing factor, and when it declines below this level, then the reason behind the action has no effect whatever.

It follow that only a relatively average intensity yields best results in the activity of a high-performance sportsman.

STUDIU PRIVIND ÎMBUNĂTĂŢIREA SISTEMULUI COMPETIŢIONAL DE PERFORMANŢĂ LA VOLEI ÎN MUNICIPIUL BUCUREŞTI

Asist. univ. VASILE PAICU
A.S.E. — Bucureşti

Încă din fragedă copilărie se conturează noţiuni ca **cel mai bun, cel mai frumos, cel mai ascultător** etc. Nu rareori putem auzi, dacă din întîmplare sînt în preajma unor copii : **eu alerg mai repede** sau **eu am aruncat mai aproape** sau **eu am fost mai sus** în copac şi ar mai fi multe exemple de enumerat.

Toate acestea nu fac decît să argumenteze că viaţa nu ar putea fi de conceput fără o permanentă competiţie, competiţie care de la sine nu face decît să stimuleze progresul în ramura respectivă.

Nu există profesie, nu există ocupaţie, nu există ramură a economiei care să nu fie angrenată permanent într-o întrecere, fie de ordin naţional, fie internaţional.

Practica zilelor noastre ne arată că întrecerile cu mai mulţi partereni cu cît sînt mai dese, cu atît mai mult nivelul calităţi creşte.

Plecînd de la aceste idei, ne-am propus să facem o analiză de sinteză a sistemului competiţional existent la volei şi să găsim, eventual soluţii de îmbunătăţire a acestuia, în vederea creşterii valorii actuale, printr-o selecţie mai bună a viitorilor jucători de volei, prin trecerea mai des prin cercul de foc numit **confruntare, competiţie.**

În lucrarea de faţă se va încerca să se găsească soluţii de **perfecţionare a sistemului competiţional la juniori** şi nu la seniori, care beneficiază deja de un calendar competiţional naţional şi internaţional bine organizat de federaţia de specialitate şi CNEFS.

MATERIAL ŞI METODE

Respectînd planul de realizare a activităţii de cercetare ştiinţifică aprobat de CMBEFS, am folosit următoarele metode :

a) **Stabilirea şi nominalizarea sălilor existente în Bucureşti, cu condiţii necesare, pentru practicarea jocului de volei.** Ne referim, în special, la săli pentru că ţinînd cont de structura anului şcolar, perioada competiţională se desfăşoară în anotimpurile toamnă, primăvară şi cu pondere iarnă. Nu am făcut o statistică a terenurilor în aer liber pentru că de la sine se înţelege că un profesor gospodar poate să construiască un teren de volei în curtea şcolii, dat fiind faptul că suprafaţa de joc, spre deosebire de alte jocuri sportive, este foarte mică.

b) **Întocmirea unui tabel cu arbitrii existenţi în municipiul Bucureşti.**

c) **Interpretarea chestionarelor completate de profesori cu specializare volei de la importantele cluburi bucureştene (cu pondere cluburi şcolare).**

d) **Interpretarea notelor de discuţii cu factorii de răspundere, cluburi, federaţie, comisie CMBEFS, catedră volei IEFS.**

INTERPRETAREA MATERIALELOR CERCETATE

A. Situaţia statistică a sălilor favorabile desfăşurării jocului de volei din unităţile şcolare ale municipiului Bucureşti, se prezintă astfel (diferenţiat pe sectoare) :

SECTOR I

1. Şcoala nr. 3, 2. Şcoala nr. 5, 3. Şcoala nr. 7, 4. Şcoala nr. 11, 5. Şcoala nr. 15, 6. Şcoala nr. 26, 7. Şcoala nr. 56, 8. Şcoala nr. 178, 9. Şcoala nr. 179, 10. Liceul Industrial nr. 5, 11. Liceul Industrial nr. 10, 12. Liceul Industrial nr. 12, 13. Liceul Industrial nr. 16, 14. Liceul Nicolae Bălcescu, 15. Liceul I. L. Caragiale, 16. Liceul Economic, 17. Liceul Petru Groza, 18. Liceul Ion Neculce, 19. Liceul ind. nr. 34, 20. Liceul Zoia Kosmodemianskaia ;

Educaţie fizică şi sport, nr. 12, 1987, pag. 22

SECTOR II

1. Școala nr. 10, 2. Școala nr. 19, 3. Școala nr. 25, 4. Școala nr. 39, 5. Școala nr. 150, 6. Liceul C. A. Rosseti, 7. Liceul Mihai Viteazul, 8. Liceul George Coșbuc, 9. Liceul Alex. Sahia, 10. Liceul Spiru Haret, 11. Liceul D. Cantemir, 12. Liceul Economic II, 13. Liceul Mecanică Fină, 14. Liceul Electroaparataj, 15. Liceul Electronica ;

SECTOR III

1. Școala nr. 75, 2. Școala nr. 85, 3. Școala nr. 85, 4. Liceul Industrial nr. 6, 5. Liceul Industrial nr. 26, 6. Liceul Industrial Unirea, 7. Liceul Economic nr 3, 8. Liceul de Matematică nr. 3 ; 9. Liceul Matei Basarab ;

SECTOR IV

1. Școala nr. 65, 2. Școala nr. 104, 3. Școala nr. 109, 4. Școala nr. 111 ; 5. Școala nr. 119 ; 6. Școala nr. 190 ; 7. Liceul Industrial nr. 4, 8. Liceul Gh. Șincai ;

SECTOR V

1. Școala nr. 150, 2. Liceul Industrial nr. 4, 3. Liceul Industrial Vulcan, 4. Liceul Industrial nr. 15, 5. Liceul Industrial nr. 35, 6. Liceul Matematică nr. 4, 7. Liceul D. Bolintineanu, 8. Liceul Gh. Lazăr ;

SECTOR VI

1. Școala nr. 156, 2. Școala nr. 157, 3. Școala nr. 204, 4. Școala nr. 206, 5. Liceul Industrial nr. 2, 6. Liceul Industrial nr. 7, 7. Liceul Industrial nr. 8, 8. Liceul Industrial nr. 13, 9. Liceul Industrial nr. 20, 10. Liceul Industrial nr. 28, 11. Liceul Industrial Semănătoarea, 12. Liceul Tudor Vladimirescu, 13. Liceul Pedagogic.

Un tablou statistic al acestor săli arată astfel:

Sector I	Sector II	Sector III	Sector IV	Sector V	Sector VI	Municipiu București
21	15	9	8	8	13	74

Menționăm că aceste săli pot fi omologate pentru competiții de juniori

După discuțiile purtate cu diverși profesori de specialitate, am ajuns la concluzia, în condițiile în care acestea ar fi exploatate judicios, că pot să asigure o bază minimă de desfășurare atît inițierii, cît și desfășurării competițiilor conform unui calendar competițional normal pentru juniori III, II, I.

B. **Situația statistică a lotului actual de arbitri de volei din municipiul București se prezintă astfel :** (2)

Categoria	Lotul divizionar	În afara lotului	Total
Internaționali	17	4	21
Republicani	7	8	15
II	14	10	24
III	-	80	80
Total	70	123	193

Avînd în vedere multitudinea de competiții ale municipiului, atît republicane cît și, ocazional, internaționale, ce solicită arbitrii din București, considerăm că numărul total de 193 este foarte mic.

Ca o soluție de moment pentru acoperirea acestui deficit se recomandă în meciurile de cupă între școli (fără miză) să arbitreze profesorii-antrenori care nu au echipa angrenată direct în joc.

C. **Au fost elaborate și multiplicate chestionare care, la rîndul lor, au fost completate de un număr de 20 profesori de educație fizică cu specializare volei din cadrul importantelor cluburi școlare sau de performanță.**

Formularea întrebărilor nu se referă strict la sistemul competițional, ci și la o serie de factori care determină sau ajută la realizarea unui calendar competițional. Aici este vorba de baza materială, timpul aflat la dispoziția sportivilor, materialul uman, baza de selecție, colaborarea între unitățile școlare și cluburile sportive.

1. La întrebarea „Întîmpinați greutăți de ordin material: bază sportivă, echipament și altele ?" răspunsurile se suprapun aproape în totalitate și anume: este insuficientă încălțămintea și numărul mingilor sau calitatea acestora se cere să fie mai bună. Referitor la baze sportive, acestea sînt suficiente, dar solicită o repartiție mai judicioasă.

Ca propuneri de îmbunătățire predomină soluțiile:

a) Acces la toate bazele unităților de învățămînt.

b) Mai multe tabere de pregătire MEI, atît vara cît și iarna.

2. Întrebarea „Întîmpinați greutăți în ceea ce privește materialul uman ?" se caracterizează prin răspunsul „DA" la majoritatea fișelor completate.

Acest neajuns se referă în, mod special, la lipsa de talie foarte înaltă la copiii selecționați.

Și încă un inconvenient: nu este asigurat triunghiul de distanță școală-domiciliu-bază sportivă, fapt care îi determină pe unii copii să se retragă după multe ore de pregătire sau chiar atunci cînd sînt jucători bine conturați.

Majoritatea profesorilor chestionați propun ca soluții:

1. Extinderea selecției și în provincie, fără a se crea greutăți procesului de școlarizare (propunere din partea antrenorilor de juniori de la cluburile Steaua și Dinamo).

2. Rezolvarea distanțelor dintre școală-casă-bază sportivă prin accesul la bazele sportive ale unităților școlare indicate de profesorul antrenor și nu folosirea celor care sînt la dispoziție. Să dispară obișnuitul „Asta am, asta-ți dau".

3. La întrebările „Întîmpinați greutăți la selecție" și „Există colaborare între profesorii de educație fizică din școli și cluburi sportive școlare", predomină răspunsul: „DA", întîmpinăm greutăți și există colaborare slabă, unii chiar o consideră inexistentă.

4. „Este suficient de încărcat calendarul competițional la juniori ?" este o întrebare a chestionarului puțin controversată, prin faptul că unii profesori-antrenori au completat cu răspunsul „DA" alții cu „NU" (este adevărat că numărul celor din urmă este foarte mic). Din studiul făcut asupra chestionarelor și sublinierilor desprinse din notele de discuții cu importanți factori de răspundere (secretari de cluburi, șefi de cabinet metodice, directori de școli sportive etc.) se deduce că, într-adevăr, calendarul competițional nu este suficient de încărcat: în mai puțină măsură la juniori, 1 în mare măsură la juniori II; la fel de slab încărcat și la juniori III (2 etape tur — 2 etape retur în campionatul 1986/1987).

Considerăm că profesorii care au dat răspuns favorabil referitor la calendarul competițional al juniorilor II și III se complac într-o nepermisă comoditate.

5. La întrebarea „Se pot programa competiții în afara calendarului competițional (cupe, întreceri între unități școlare)" ? răspunsul a fost afirmativ la întreg lotul de profesori chestionați.

Dar au existat următoarele amendamente:

a. O mai mare apropiere și înțelegere între unitățile sportive școlare.

b. Crearea unor competiții (cupe) care să devină tradiționale.

c. Cupe omagiale încheiate cu diplome, mici premii.

d. Să nu se suprapună cu perioada tezelor și examenelor de treaptă, dacă se folosește perioada de vacanță — numai prima săptămînă din vacanța de vară.

6. „Se pot programa competiții în vacanțele elevilor ?" „NU" este răspunsul tuturor din vacanța de vară.

Unii dintre profesori vin cu completări de genul următor:

a) Vacanța este bună pentru pregătire, nu pentru competiții; se pot face acumulări în timp mai scurt.

b) Copiii pleacă în tabere sau cu părinții în concediu.

c) Vacanțele să constituie perioade de pregătire intensivă.

7. Chestionarul finalizează cu propuneri din partea celor investigați în legătură cu îmbunătățirea calendarului competițional. Dintre toate acestea se desprind cîteva de real interes din partea profesorilor de la cluburile Steaua și Dinamo (V. Paraschiv, V. Tătaru, L. Dumitrescu), propuneri care, de altfel, s-au ajutat foarte mult la finalizarea lucrării.

D. **Interpretarea notelor de discuții cu anumiți factori de răspundere din cluburile școlare, cluburile Steaua, Dinamo (juniori), CMBEFS, catedra de volei IEFS, arbitri** etc.

După o analiză a tuturor problemelor esențiale luate în discuție găsim de cuviință că nu are rost să inserăm cele remarcate întrucît aceasta ar constitui o repetare a acelorași idei desprinse din analiza chestionarelor completate de profesorii de profil. Și, totuși, trebuie subliniat un singur lucru foarte important remarcat în unanimitate: **Calendarul competițional la juniori nu este suficient de încărcat și în special la juniori II și III.**

CONCLUZII

1. Există bază materială satisfăcătoare pentru desfășurarea normală a competițiilor sportive de volei pe rama municipiului București, chiar și în condițiile de încărcare a sistemului competițional la juniori I, II și III.

2. Materialul sportiv (încălțăminte, mingi) nu satisface cerințele actuale.

3. Numărul actual al arbitrilor de volei, cuprinși în nomenclatorul municipiului București, pare insuficient în condițiile încărcării calendarului competițional la toate categoriile de juniori.

4. Majoritatea cluburilor sportive (juniori) acuză lipsa de talie în conformitate cu cerințele actuale ale CNFS.

5. Colaborarea dintre unitățile școlare (profesori de educație fizică) și cluburile sportive școlare este calificată de cei investigați „Slabă".

6. Calendarul competițional actual, la juniori, nu este suficient de încărcat.

7. Se pot organiza competiții în paralel cu calendarul competițional oficial (campionat) de pildă cupe omagiale, tradiționale și pe profil școlar cu finalizare chiar pe țară.

8. Nu se pot organiza competiții sportive în perioada de vacanțe. Fac excepții prima săptămînă din vacanța mare și perioada 1—15 august după taberele MEI de pregătire.

PROPUNERI FORMULATE ÎN URMA CERCETĂRII

1. Punerea la dispoziția cluburilor sportive școlare a celor mai bune săli și și terenuri în aer liber, patronate de MEI, și instaurarea unui control sever asupra celor care le administrează. Se pare că unele sînt utilizate în alte scopuri decît pentru ridicarea nivelului performanței sportive.

2. Să fie orientați copiii spre cluburile școlare apropiate încît triunghiul școală-club (se înțelege loc de antrenament)-casă să aibă distanțele cele mai scurte (în atenția profesorilor de educație fizică din unitățile școlare din municipiul București).

3. Lărgirea ariei de selecțe și în restul țării.

4. Lărgirea lotului de arbitri cu inițierea acestora în meciurile de cupe între școli și chiar în meciuri de campionat la juniori III. Arbitrajul să se facă fără remunerație (în atenția comisiei de volei a municipiului).

5. Profesorii din școlile generale să aibă ca indicator la aprecierea finală orientarea către cluburile școlare a unui număr de elevi gata inițiați într-o anumită ramură de sport în funcție de specializare.

CONTRIBUȚII PRIVIND SISTEMUL COMPETIȚIONAL

I. Competiții oficiale cuprinse în calendarul federației de volei și comisiei municipale

A. Juniori — Divizia școlară

Analizînd chestionarele profesorilor de specialitate și notele de discuții cu anumiți factori de răspundere, propunem introducerea în cadrul diviziei școlare (calendar) a unui turneu intermediar și semifinal. Seriile să fie constituite din 6—8 echipe pe zone geografice. Eșalonarea calendarului competițional să se facă astfel:

1. 1 octombrie — 30 noiembrie — tur:

2. 1 decembrie — 30 ianuarie — Turneu intermediar ;
3. 1 martie — 30 aprilie — retur ;
4. 1 mai — 20 mai — turneu semifinal ;
5. 21 mai — 10 iunie — turneu final.

B. **Juniori II**

Înființarea unui adevărat campionat pe municipiul București cu cel puțin 10 echipe. Participarea obligatorie a tuturor cluburilor școlare — la care să se afilieze și unitățile școlare cu tradiție în volei. Calendarul competițional să fie alcătuit pe trei tururi în funcție de campionatul republican. Campionatul republican să se desfășoare în fiecare an și nu din doi în doi ani, cum fiinteză în prezent.

C. **Juniori III**

Aceeași formă de desfășurare ca la juniori II, dar cu un număr mai mare de echipe înscrise în campionat și fără fază republicană.

II. **Competiții de masă cuprinse în cadrul „Daciadei"**

A. Cuprinderea unui număr cît mai mare de echipe reprezentative a unităților școlare în cadrul unor cupe omagiale, tradiționale (ale liceului M. Viteazul, Gh. Șincai, Gh. Lazăr, N. Bălcescu, D. Cantemir, D. Bolintineanu etc.) și pe profil profesional (cupa liceelor economice, liceelor cu profil tehnic, școlilor profesionale etc.).

Forma de desfășurare va fi în funcție de numărul echipelor înscrise cu cel puțin două săptămîni înainte — sistem eliminatoriu sau fiecare cu fiecare, într-o serie sau două.

B. Înființarea unui campionat școlar de volei diferențiat pe sectoare cu turneu final pe municipiu.

Forma de desfășurare va fi pe trei categorii de vîrstă în funcție de anul de studii : pînă în clasa a VIII-a ; clasa IX—X ; clasa XI—XII. Se pot admite înscrieri de la o categorie de vîrstă inferioară la una superioară, în scopul evitării plafonării unor sportivi care au dobîndit mai timpuriu deprinderi specifice jocului de volei (valabil pentru echipe cît și pentru jucătorii aceleiași școli).

Fiecare sector să prezinte în campionat cel puțin 8 echipe care să participe la două tururi. Turneul final pe Capitală se va desfășura cu primele două din fiecare sector cuprinse în două serii, cu finală mare și mică, pentru eșalonarea echipelor pe locul I II și III, care vor primi diplome și premii.

Trebuie să existe o conlucrare strînsă între inspectoratele școlare, consiliile de sector ale pionierilor, UTC sector, MEI și CMBEFS.

Am făcut propuneri de perfecționare a sistemului competițional și nu calendare propriu-zise întrucît nu am avut posibilitatea cunoașterii valorii sportive a școlilor din municipiul București și nici puterea de decizie, acest lucru rămînînd în sarcina organizatorilor de competiții din cadrul inspectoratelor școlare și a comisiei de volei CMBEFS, în condițiile în care conducerea centrală de resort consideră că ideile subliniate în prezenta lucrare merită a fi luate în considerare.

* *

P.S. Pe această cale ținem să mulțumim tuturor celor care au înțeles rostul prezentei lucrări și au făcut eforturi să găsească soluții în conformitate cu condițiile prezente existente.

V. PAICU : Etude concernant le perfectionnement du système competitionel de performance au niveau de Bucarest.

L'auteur présente une analyse-synthèse du système compétitionnel appliqué à Bucarest au volleyball ; il cherche des solutions susceptibles d'améliorer ce système en vue d'accroître la valeur actuelle de cette activité par une meilleure sélection des futurs performers et, naturellement, par une meilleure orientation du processus d'instruction. Ayant diffusé des questionnaires à toutes les associations

sportives et aux clubs, l'auteur en a obtenu une série de conclusions de haute actualité pour relancer le volleyball dans notre pays. Parmi ces conclusions, qui seront utiles à tous ceux qui sont occupés dans ce domaine, figurent : la base matérielle est satisfaisante, même dans le cas d'un calendrier des juniors chargé, mais cette base n'est pas judicieusement utilisée ; il faut améliorer le matériel sportif de performance, la collaboration des unités scolaires avec les clubs sportifs ; le calendrier compétitionnel doit être complété avec un nombre d'actions accru.

V. PAICU : On the Improvement of the High Performance Competition System in the Municipality of Bucharest

The author synthetically analyses the existing competition system of the municipality of Bucharest in an attempt to find solutions to still existing problems and to improve the activities carried out for the purpose, the selection of the future performers and the process of instruction and training, on the basis of questionnaires sent to all sporting clubs and associations. He draws most interesting conclusions, which are sure to give a fresh impetus to volleyball, and help all those who work in the respective domain. From among them we have sorted out the following : the existing facilities must be turned to better and more judicious account ; the sporting materials should be improved ; the number of referees should be increased and their quality bettered ; there should be a closer collaboration between the schools and the sporting clubs ; competitions should be in the focus of attention and widened.

POSIBILITĂȚI DE DETERMINARE A UNOR PARAMETRI SPAȚIO — TEMPORALI ÎN ANTRENAMENT ȘI CONCURS CU AJUTORUL TEHNICII VIDEO

Ing. DAN BOSTAN Ing. ȘERBAN PRETOR
Ing. VLADIMIR SCHOR Prof. ILIE STUPINEANU
Centrul de cercetări pentru educație fizică și sport al C.N.E.F.S

1. INTRODUCERE

Mulți specialiști din lumea sportului spun că pentru antrenorat trebuie să fim un mare „meseriaș". Alții completează că această „meserie" are tangențe multiple cu arta. Și tot mai mulți au înțeles în ultimii ani că pentru creșterea randamentului în această „meserie", pentru asigurarea reproductibilității performanțelor înalte, această „artă" are tot mai multă nevoie de date de informații precise din intimitatea mișcării, are nevoie de obiectivizare. Este momentul în care antrenoratul începe să aibe puncte comune cu știința, moment marcat între altele, de apariția unor aparate și instalații de asistare a pregătirii tot mai specializate și a unor metode de măsurare tot mai rafinate.

Una din realizările tehnicii care se pretează bine la obiectivizare o constituie aparatura video. Relativ simplu de utilizat și tot mai răspîndită în lumea sportului, tehnica video prezintă facilități pe care ochiul omenesc nu le poate asigura: posibilitatea de reluare a înregistrării, redarea cu viteză redusă, stop -cadru, ș.a. Ea are, așa cum se va vedea și disponibilități pentru măsurare, prezentînd avantajul de a nu fi invazivă, respectiv, de a nu produce perturbări procesului pe care îl urmărește.

În anul 1984, în cadrul laboratorului de biomotrie al Centrului de Cercetări pentru Educație Fizică și Sport, s-a pus la punct o metodă de determinare a unor parametri spațio-temporali (distanțe, unghiuri, viteze), care se bazează pe înregistrările video, efectuate în antrenamente și concursuri. Utilizată inițial pentru săritura în lungime și triplusalt, în cadrul unui studiu realizat în colaborare cu prof. Carol Corbu și prof. Ștefan Beregszaszi, această metodă a fost ulterior dezvoltată, fiind folosită în momentul de față și în alte discipline — aruncări, înot, bob ș.a.

Considerăm că în forma actuală, această metodă poate fi utilizată la nivelul oricărui club sau asociații sportive din țară, putînd astfel sprijini, pe o scară mai largă, eforturile de obținere a performanțelor înalte. În același timp, sîntem convinși că, practicată de specialiști pasionați din diferite ramuri sportive, această metodă de obiectivizare se va îmbogăți cu date prețioase și se va dezvolta în continuare.

2. MATERIAL ȘI METODĂ

În perioada 1984—1987, metoda pe care o prezentăm a cunoscut trei variante, fiecare dintre ele avînd unele avantaje și limite, ce le recomandă pentru o probă sau alta. Vom descrie de aceea succesiv, fiecare din aceste variante, făcînd și observațiile corespunzătoare.

Varianta 84 a permis determinarea vitezei săritorului în lungime (și triplusalt), în diferite momente ale elanului, în zona pragului și componenta orizontală a vitezei din prima parte a zborului.

Pentru realizarea măsurătorilor, se utilizează un aparat de video înregistrare (V) așezat la o distanță de 10 m de pista de elan, pe linia pragului (fig. 1).

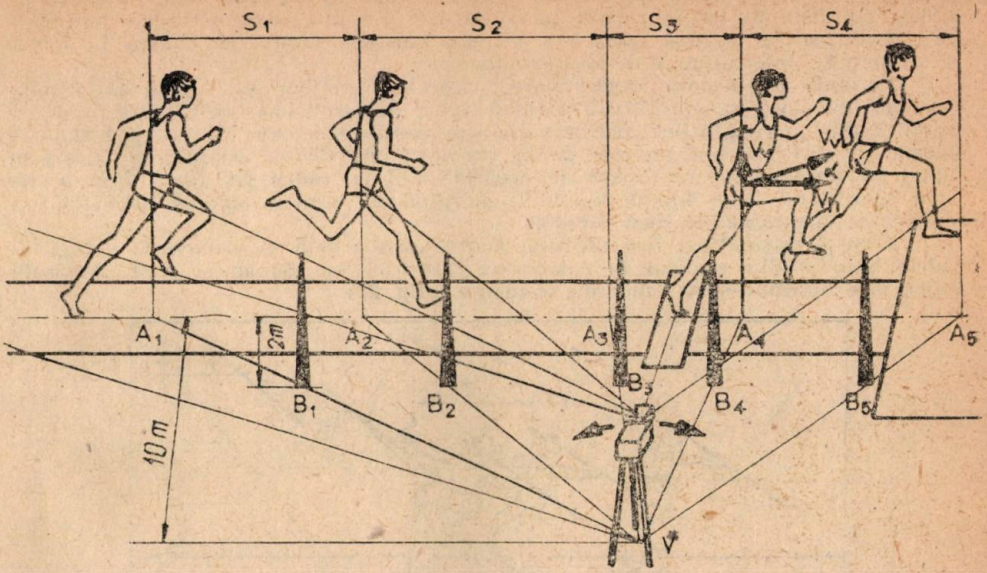


Fig. 1

Pe mijlocul pistei de elan se marchează punctele $A_1 \ldots A_5$, la distanțele $S_1 \ldots S_4$. Pe liniile ce unesc punctle $A_1 \ldots A_5$ cu punctul V se fixează la o distanță de circa 2 m de mijlocul pistei, jaloanele $B_1 \ldots B_5$.

Fiecare săritură studiată se filmează din punctul V, aparatul de video înregistrare **urmărind sportivul de-a lungul elanului și săriturii.**

Operația de măsurare se bazează pe faptul că imaginea astfel obținută conține etaloane de timp și de spațiu :

— etalonul de timp este dat de numărul de imagini „N", înregistrate de aparat într-o secundă (la aparatele video cu casetă N = 25 imagini pe secundă ; la aparatele mai vechi, cu bandă, la redare se pot separa N = 50 imagini pe secundă) ; timpul în care se trece de la o imagine la alta va fi :

$$T = \frac{1}{N} \text{ (secunde)} ;$$

— etalonul de spațiu este asigurat de jaloanele $B_1 \ldots B_5$, așezate ca în fig. 1, care permit să se cunoască spațiul parcurs de sportiv, de exemplu, din momentul în care acesta se află în poziția A_1 (în imagine, în dreptul jalonului B_1), pînă cînd acesta se află în poziția A_2 (în imagine, în dreptul jalonului B_2).

Etapele de măsurare propriu-zisă sînt următoarele :

— se determină numărul „n" de imagini video care se succed de la trecerea sportivului prin dreptul unui jalon (ex. B_1) pînă la trecerea sa prin dreptul jalonului următor (B_2) ;

— se calculează timpul în care are loc această deplasare :

$$t = T \cdot n = \frac{n}{N}, (S);$$

— se calculează viteza medie de parcurgere a spațiului A_1A_2 :

$$\overline{V} = \frac{A_1A_2}{t}, (m/s).$$

În acest mod se pot calcula vitezele medii pe fiecare din spațiile $S_1 \ldots S_3$.

În timpul zborului, viteza V de deplasare a centrului de greutate al sportivului are o direcție variabilă. În momentul desprinderii din prag, această viteză face cu orizontala unghiul α (fig. 1), ea putîndu-se descompune în două componente : una verticală (V_v) și una orizontală (V_h).

Prin această variantă se poate determina componenta orizontală (V_h), care este viteza orizontală medie pe porțiunea A_4A_5.

Principalul avantaj al acestei variante este că permite determinarea vitezelor pe distanțe totale relativ mari (15—20 m), înregistrarea video putînd fi folosită și pentru analiza tehnică a întregii sărituri. Limita ei constă în faptul că nu permite determinarea de spații și unghiuri.

Varianta 85 permite determinarea vitezelor, spațiilor și a unghiurilor dintr-o mișcare care se desfășoară într-un plan perpendicular pe direcția de filmare. Toate „amenajările" preliminării (marcarea punctelor $A_1 \ldots A_5$, instalarea jaloanelor) sînt identice cu cele de la varianta precedentă. Deosebirea constă în faptul că filmarea se realizează de această dată **cu cadru fix** (deci fără urmărirea sportivului de-a lungul elanului) alergîndu-se pentru analiză acea zonă a mișcării ce interesează în mod deosebit.

Această variantă a fost utilizată pentru prima dată la aruncarea suliței, în cadrul unui studiu realizat în colaborare cu prof. Ion Sabău și prof. Augustin Bujor, determinîndu-se următoarele elemente : (fig. 2) :

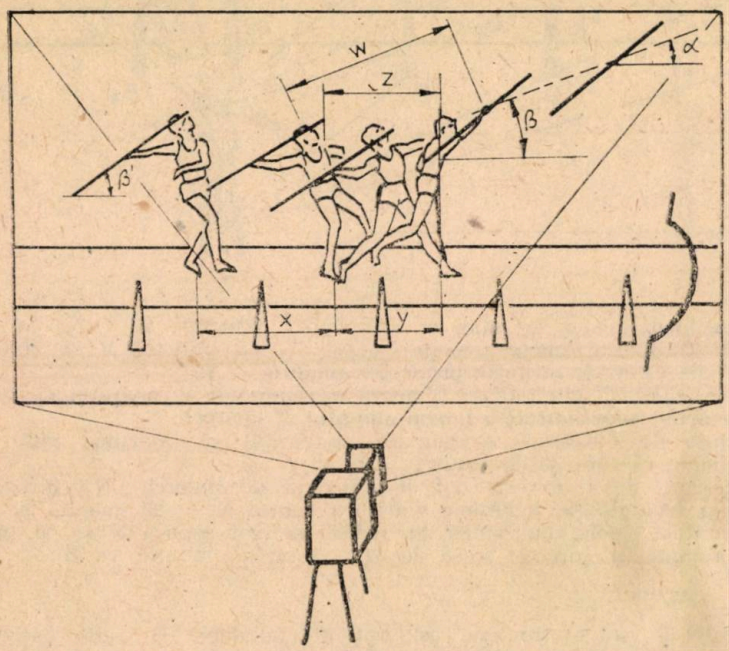


Fig. 2

x — lungimea penultimului pas al elanului,
y — lungimea ultimului pas al elanului,
z — distanța de la mîna brațului de aruncare pînă la piciorul din față, în momentul așezării acestuia pe sol,
v — viteza centrului de greutate al sportivului în zona penultimului pas,
α — unghiul de lansare a suliței,
β' — unghiul de „purtare" a suliței, înaintea penultimului pas,
β — unghiul de atac al suliței (în momentul lansării (**fig. 2**).

În cazul săriturii în lungime, prin această variantă s-au determinat (fig. 1) :
— viteza sportivului în ultima parte a elanului,
— viteza din zona pragului,
— viteza (v) centrului de greutate al sportivului în momentul desprinderii din prag, precum și componentele ei orizontală (V_h) și verticală (V_v).
— unghiul (α) tangentei la traiectoria centrului de greutate al sportivului în momentul desprinderii din prag.

Evident, prin fixarea camerei de filmat, în această variantă, se limitează spațiul de urmărire a sportivului, în funcție de obiectivul de filmare utilizat. De exemplu, cu un obiectiv cu distanță focală de 10 mm se poate înscrie în acest cadru fix o imagine cu o deschidere de circa 10 m, filmarea făcîndu-se de la aproximativ 10 m de pistă.

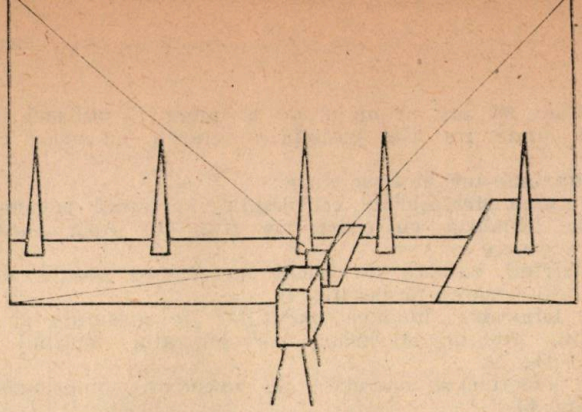


Fig. 3

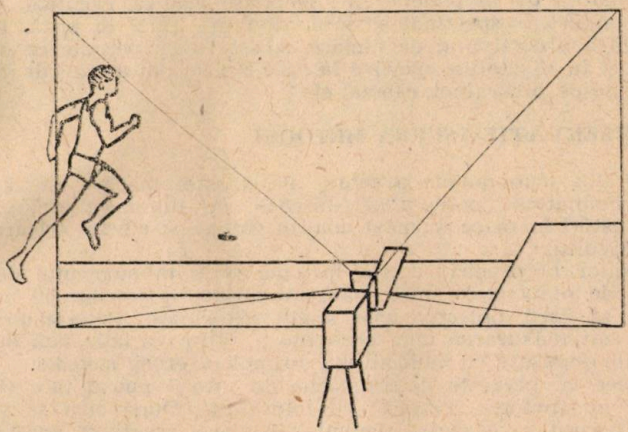


Fig 4

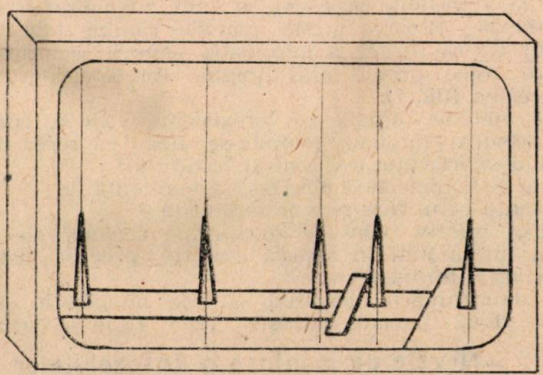


Fig 5

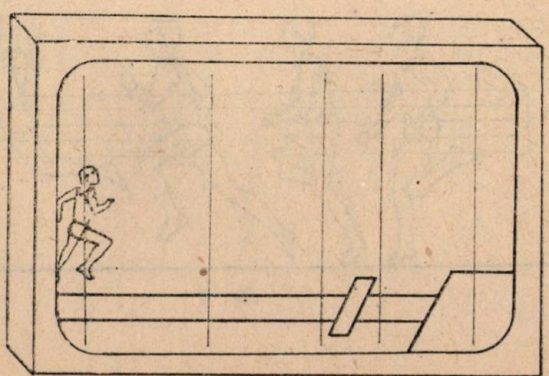


Fig 6

Varianta 87 are avantajul de a putea fi utilizată la concursuri de mare importanță, unde nu este posibilă montarea jaloanelor în timpul desfășurării probelor.

Ea cuprinde următoarele etape :

a) înaintea desfășurării concursului, se așază jaloanele direct pe pista de elan și se filmează cu cadru fix **(fig. 3)**. Apoi jaloanele se îndepărtează nemaifiind necesare

b) păstrînd camera de filmat în aceeași poziție, se filmează cu același cadru fix, desfășurarea probei **(fig. 4)**.

c) în laborator, înaintea operațiilor de măsurare, se desenează pe ecranul televizorului, poziția jaloanelor, corespunzător imaginii filmate la începutul înregistrării **(fig. 5)**.

d) se efectuează operațiile de măsurare propriu-zisă, prezentate la varianta 84 **(fig. 6)**.

Etalonarea de la punctul „a", se poate realiza, eventual, în alt loc decît pe pista de concurs, respectîndu-se însă, distanța pînă la pistă, încadratura și distanța focală a obiectivului de filmare. Acest lucru permite ca determinările să se poată face și în discipline sportive la care nu se pot așeza jaloane, sau face măsurători comode pe pistă (înot, canotaj etc.).

3. OBSERVAȚII ASUPRA METODEI

Unul din principalele avantaje ale acestei metode este acela că facilitează asocierea cinematicii „coregrafiei" mișcării, cu dinamica ei (ex. evoluția vitezei), permițînd astfel în orice moment analiza cauzei și efectul oricărui element al execuției sportivului.

Referitor la precizia acestei metode, pînă în momentul de față nu am fost preocupați de elaborarea unei analize detaliate a erorilor de măsurare, rămînînd ca aceasta să facă obiectul unor studii ulterioare. Determinările efectuate pînă acum au vizat măsurarea unor elemente a căror variație față de valorile considerate normale depășesc cu mult nivelul estimat al erorii metodei.

În ceea ce privește determinările de viteză putem face cîteva observații în comparație cu metoda „clasică" cu fotocelule. După cum se știe, instalațiile cu fotocelule permit măsurarea timpului în care sportivul parcurge spațiul dintre două perechi de fotocelule succesive și implicit viteza medie pe acea porțiune, cu o mare precizie. Eroarea acestei metode rămîne totuși considerabilă și provine din faptul că nu există o informație asupra segmentului corporal (trunchi, braț, etc.) care trece primul prin dreptul fotocelulelor, indiferent la ce nivel sînt montate acestea **(fig. 7)**.

În cazul metodei bazată pe înregistrarea video, această sursă de eroare este în bună măsură eliminată, putîndu-se alege că reper de urmărit, un anumit punct al corpului sportivului (ex. centrul bazinului).

Precizia acestei metode rămîne însă dependentă de :

— experiența celui care face măsurătorile ;

— numărul relativ redus de imagini pe secundă ale aparatului video.

Pentru a îmbunătăți în această direcție, precizia metodei, se poate adopta următoarea variantă de măsurare.

În locul determinării numărului „n" de imagini în care sportivul parcurge distanța dintre două jaloane succesive (aici fiind principala sursă de eroare,

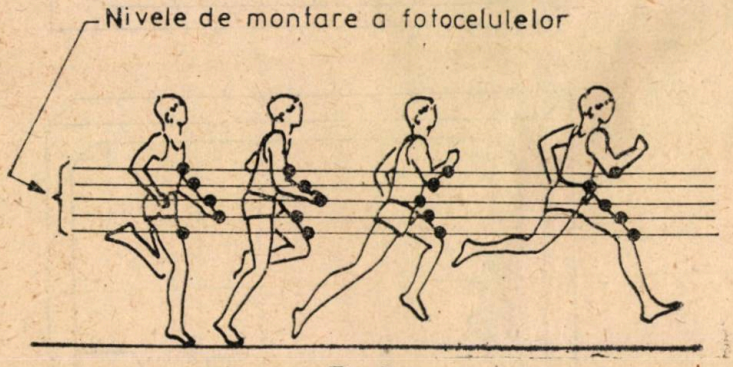


Fig. 7

valoarea lui „n" putînd fi fracționară și deci la latitudinea operatorului), se măsoară pe ecranul televizorului spațiul „s" parcurs de sportiv într-un anumit număr de imagini „m". Spațiul „S" de pe pistă, ce corespunde spațiului „s" de pe ecran se calculează cu relația :

$$S = s\frac{D}{d}$$

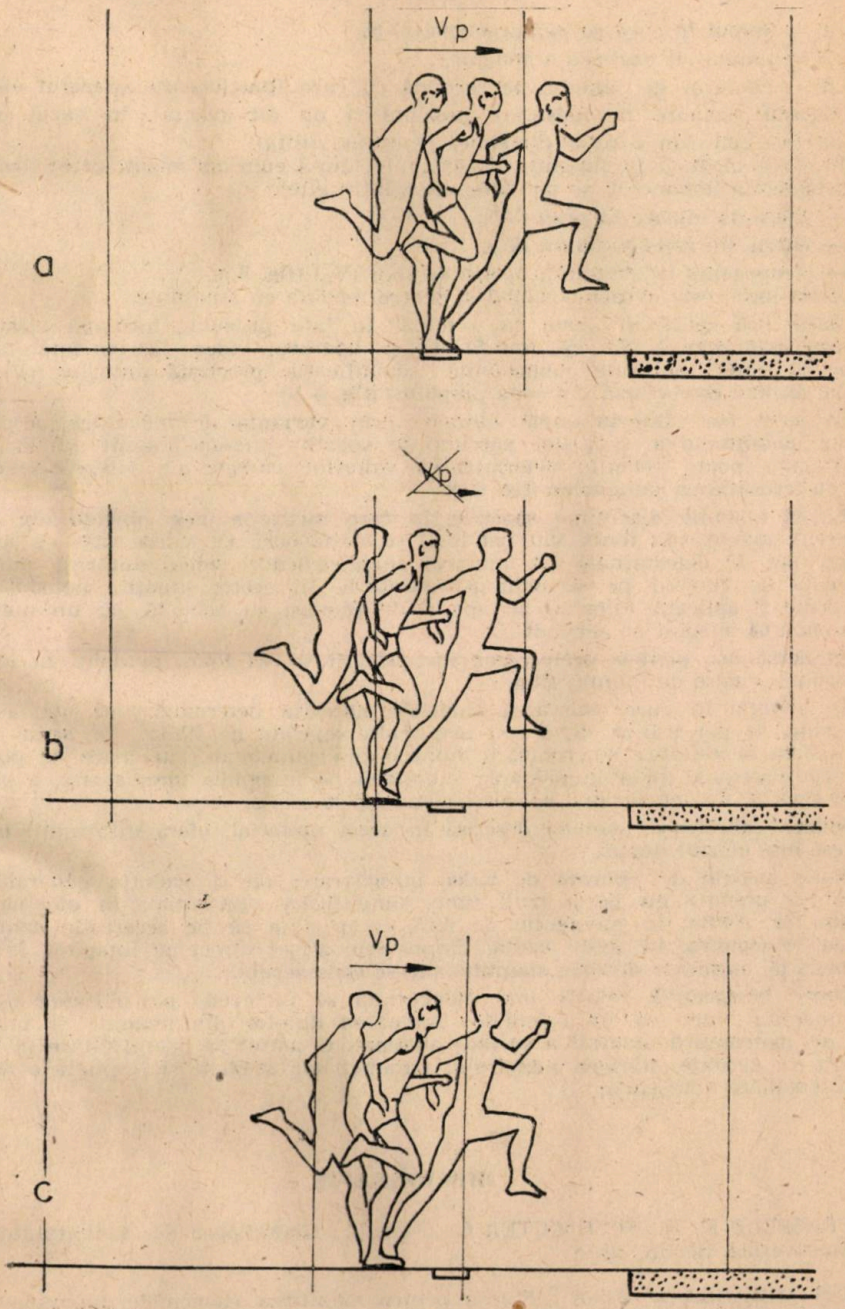


Fig. 8

unde : D = distanța de pe pistă, dintre două jaloane succesive (din zona spațiului S),
d = distanța de pe ecran, dintre aceleași două jaloane succesive.
Viteza medie pe spațiul „S", va fi :

$$\bar{V} = \frac{S}{t} = \frac{sD}{mTD} = \frac{sND}{md},$$

unde : t = timpul în care se parcurge spațiul S,
T = timpul cît durează o imagine,
N = numărul de imagini pe secundă cu care funcționează aparatul video.

Această variantă de măsurare prezintă și un alt avantaj, în cazul unor probe atletice, „cu elan și prag' (lungime, triplusalt, suliță).

În cazul săriturii în lungime, de exemplu, după cum am văzut, printr-o anumită dispunere a jaloanelor, se pot determina, între altele :

— viteza de intrare în prag (V_i),
— viteza din zona pragului (V_p),
— componenta orizontală a vitezei de zbor (V_h) **(fig. 8 a).**

Acest lucru este evident, valabil și pentru metoda cu fotocelule.

Dacă însă sportivul „bate cu o talpă" în fața pragului, întreaga măsurătoare este compromisă (fie că este făcută cu aparatul video, fie cu fotocelule), valorile de viteză obținute nemaiavînd semnificația precizată anterior (V_p de exemplu, nu mai este viteza din zona pragului) **(fig. 8 b).**

În acest caz, determinarea vitezelor prin varianta de măsurare descrisă mai sus (determinarea spațiului parcurs de sportiv într-un anumit număr de imagini „m") poate permite determinarea valorilor corecte ale vitezelor, echivalent cu translatarea jaloanelor **(fig. 8 c).**

Există anumite discipline sportive, în care mișcarea unor obiecte (ex. sulița, discul, mingea de tenis sau handbal) se desfășoară cu viteze atît de mari încît nu pot fi determinate cu ajutorul înregistrărilor video, datorită numărului redus de imagini pe secundă al aparaturii. În aceste situații, metoda descrisă poate fi aplicată folosind un aparat de filmare cu peliculă, cu un număr de minimum 64 imagini pe secundă.

În acest caz, pentru prelucrarea înregistrării se va folosi evident, în locul televizorului, o masă de montaj film.

În situația în care, mișcarea analizată necesită determinări în mai mult de un plan, se pot utiliza două sau mai multe aparate de filmat. În acest caz, poate apărea necesitatea sincronizării filmării din puncte diferite, care se poate realiza fie electronic (prin imprimarea simultană pe imaginile înregistrate, a unui caracter tipărit), fie acustic (ex. pocnetul pistolului la start).

Relativ laborioasă, metoda descrisă în acest material, oferă informații care răsplătesc însă efortul depus.

Noile modele de aparate de video înregistrare, cît și evoluția generală a tehnicii vor permite nu peste mult timp, simplificări substanțiale în efectuarea măsurătorilor. Astfel, în momentul de față, încep deja să fie accesibile camere video cu cronometru. În felul acesta, timpul este afișat direct pe imagine, întregul demers de măsurare descris, simplificîndu-se considerabil.

Într-o perspectivă relativ mai îndepărtată se întrevede posibilitatea de a cupla aparatul video cu un calculator preluarea datelor din imagine și prelucrarea lor matematică urmînd a se face automat. O astfel de operativitate în determinări va permite mărirea numărului parametrilor studiați și implicit o analiză mai detaliată a mișcării.

BIBLIOGRAFIE

1. BAUERSFELD K. H., SCHRACTER G. și colab. : Grundlagen der Leichtathletik, Sportverlag, Berlin, 1979.

2. PENEȘ MIHAELA și colab. : Studiu pentru stabilirea elementelor componente ale modelului de pregătire la componenții lotului olimpic de aruncarea suliței, Documentare CCEFS, 1975.

3. STUPINEANU I. și colab. : Contribuții la dirijarea științifică a antrenamentului loturilor olimpice de canotaj pe baza cunoașterii caracteristicilor spațio-temporale și de forță specifice mișcării de vîslit, SCS—CCEFS, 1976.

4. STUPINEANU I., HILLERIN P. : Discuții asupra relațiilor între forța statică, forța dinamică, accelerație și viteză la jucători și jucătoare de handbal, SCS—CCEFS, 1976.

D. BOSTAN et collaborateurs : : Possibilités de déterminer certains paramètres espace-temporels durant l'entraînement et le concours, à l'aide de la technique vidéo.

L'appareillage vidéo est l'une des réalisations de la technique qui se prête bien à l'objectivisation. D'une utilisation relativement simple et très répendue dans le monde du sport, la technique vidéo présente des facilités qui ne sont pas accessibles à l'oeil human : la possibilité de répéter l'enregistrement, la représentation à vitesse réduite, stop-cadre, etc. Cette technique permet également de mesurer, tout en offrant l'avantage de ne pas troubler le processus qu'elle poursuit.

Dans le cadre du laboratoire de biométrie du Centre de recherches, on a mis au point une méthode de déterminer une série de paramètres espace-temps (distance, angles, vitesse) resposant sur les enregistrements vidéo effectués pendant les entraînements et le concours.

Nous considérons que, dans sa forme actuelle, cette méthode peut servir à tout club ou association sportive du pays, facilitant ainsi l'obtention de hautes performances à une plus large échelle. Nous sommes persuadés en même temps, qu'adoptée en pratique par les spécialistes de différentes branches sportives, cette méthode d'objectivisation sera enrichie avec des données de valeur et continuera à se développer.

D BOSTAN and Team : Possibilities of Establishing Spacial and Temporal Parameters in Training Sessions and During Competitions by Using Video Techniques

Video techniques are of real help today. For instance, they are widely spread in the world of sports where they provide facilities for play-back, showed down and still-frame renderings. At the same time they may help in measurements without causing any disturbances.

The authors bring to notice a method for establishing spacial and temporal parameters used in a Romanian research centre, which is based on video recordings taken on the occasion of training sessions and competitions.

The method may be successfully used by any club or sporting association, and the authors strongly recomment it considering that it may contribute to the efforts made for obtaining higher performances, to say nothing of its providings most helpful data.

UTILITATEA ŞI SOLICITAREA MIJLOACELOR—INDICI AI CALITĂŢII ANTRENAMENTULUI

Prof. dr. NICOLAE POSTOLACHE
C.M.E.F.S.—Bucureşti

Experienţa acumulată în ultimii ani în planul asistenţei ştiinţifice a procesului de pregătire (sub aspect metodic, medical, psihologic, biochimic etc.), studiile şi observaţiile de valoare întreprinse de unii cercetători pasionaţi şi atenţi la cursul marii performanţe în cîteva ramuri sau probe sportive olimpice constituie suportul incontestabil care a ajutat practica să progreseze.

Aşa se face că generaţiile de sportivi de azi sînt mai metodic pregătite, mai multidisciplinar investigate şi mai ştiinţific alimentate, refăcute după efort şi recuperate decît cele de odinioară.

Este sigur că sporturile (sau probele) care au progresat şi s-au afirmat cel mai mult pe plan internaţional sînt cele ale căror colective de specialişti au de-acum optica lor, ştiinţifică, verificată de practică, despre **cum ? ce ? cît ? unde ?** şi **de ce ?** trebuie lucrat pentru a adapta şi modela o pregătire la cerinţele noi şi în continuă creştere ale marii performanţe. O metodă (sau o „linie metodică" a unei federaţii) în care nu se cunosc sau nu se afirmă în practică răspunsurile adevărate la cele cinci întrebări (dintre care răspunsul la **de ce ?** rămîne cel mai greu) este comparabilă cu un Mers al trenurilor fără orar.

Din fericire, astăzi sînt tot mai numeroase colectivele de specialişti care dispun de o culegere de mijloace standard, de tipuri de antrenamente pentru orice perioadă şi vîrstă de pregătire, de o baterie largă şi complexă de teste pentru investigarea, obiectivă şi operativă, a formei sportive şi pentru dirijarea ei către momentul competiţiei, de un anumit stoc de date şi informaţii pentru corectarea „din mers" a unor cote ale modelului de pregătire, de aparatură şi posibilităţi multiple de aflare şi prelucrare a unor date privitoare la volum intensitate, densitate, forţă, viteză, rezistenţă şi siguranţă a lucrului, greutatea corpului, capacitatea vitală, dinamometria membrelor şi lombară, frecvenţa pulsului şi respiraţiei, presiunea sanguină, valorile oscilografiei arteriale, balistocadiografiei şi mecanocardiografiei, componentele bioenergetice etc. Acest fond minim de adevăruri metodice şi medico-sportive, fără de care procesul de antrenament nu poate fi optimizat, oferă o mare parte dintre răspunsurile la cele cinci întrebări pe care le punem unei pregătiri pentru alcătuirea raţională a orarului amintit, ajută cunoaşterea gradului de antrenament şi poate influenţa substanţial mersul înainte al unei ramuri sau probe sportive, astfel încît elementele incerte sau neprevăzute să acţioneze cît mai puţin.

Preocupaţi de mai multă vreme de îmbogăţirea acestui fond, noi am expus, în numeroase ocazii, şi am publicat în lucrări integrale, în „Sportul de performanţă" (nr. 157), în paginile revistei „Educaţie fizică şi sport"[2] etc. cîteva studii şi materiale de sinteză referitoare la **volum** — ca materie primă a performanţei, **intensitate** — inclusiv formulele de calcul şi de programare a ei, **densitate, model(are), decelarea** unui joc ş.a.m.d., bazîndu-ne pe observaţii sistematice directe, înregistrări video (în ţară şi în străinătate) şi pe experienţa proprie în materie. În cele ce urmează ne propunem să supunem atenţiei alţi indici: **solicitarea** şi **utilitatea** mijloacelor din antrenament, problemă deloc lesnicioasă, după cum recunosc cunoscătorii.

★
★ ★

Dacă antrenorul cu experienţă şi cu o vastă cultură de specialitate este de neînlocuit în globalitatea competiţiei şi a pregătirii ce a precedat-o, pentru

fondarea băncii de detalii necesare identificării, comparării și ierarhizării mijloacelor în funcție de nivelul lor de solicitare și utilitate, pentru estimarea cantitativă și calitativă a gradului de antrenament la un moment dat, pentru prelucrarea, interpretarea și valorificarea tuturor datelor adunate cu migală în vederea prevenirii unor greșeli de pregătire, pentru toate acestea și pentru încă multe altele, neenunțate aici, intră în acțiune **cercetătorul**. Fără această bancă de detalii, care cu cît este mai bogată, cu atît este mai exactă, iar spiritul de observație poate funcționa mai bine, orice apreciere a valorii unei pregătiri și orice decizie vizînd îmbunătățirea ei rămîn subiective. Factorii euristici și sursele generatoare de greșeli grave în procesul pregătirii provin din zone atît de diferite, încît numai cu ajutorul acestei bănci le putem depista. Simplul fapt că putem modifica de la o etapă la alta modul în care punem în corespondență **volumul** cu **intensitatea** pregătirii, **solicitarea** cu **utilitatea** mijloacelor, **antrenamentul** cu **competiția** sau acestea două cu **odihna** și **refacerea** este în măsură să producă mari perturbări în însăși unitatea elementelor constitutive ale sportului de performanță (conținut, principii, metode, forme de organizare ,bază materială etc.), aflate ele însele în continuă diversificare și modernizare. În paranteză fie zis, această unitate rămîne uneori nu numai nerealizată, dar și necunoscută.

În al doilea rînd, factorii euristici se multiplică atunci cînd analizăm problemele selecției (în primul rînd **cu cine lucrăm ?**) și ale planificării sau programării pregătirii (antrenamentul X sau concursul Y de verificare trebuie să aibă loc ? Cu cît ajută valorile pregătirii ?).

În sfîrșit, factorii euristici și sursele generatoare de hazard țin și de faptul că o serie de antrenamente așa-zis bune se pot desfășura cu greșeli atîta vreme cît nu se cunosc zonele și fasciculele de sensuri ale mijloacele incluse în structura lor. Căci, toate mijloacele de pregătire din cîmpul motric și psihomotric existent (chiar și căratul cărților sau a mobilei), orice exercițiu care ar putea să devină parte constitutivă a unei lecții de antrenament sînt înzestrate (și) cu asemenea semnificante : utilitate, inutilitate, solicitare, ne(sub)solicitare — sensuri ale căror valori se afirmă, sporesc sau scad pe măsură ce facem apel la ele. Solicitarea și utilitatea mijloacelor sînt sensurile cele mai apropiate de volumul și intensitatea antrenamentului mai dependente de ele, sînt, cu alte cuvinte, **primele forme de apreciere a calității lucrului**. — De aceea, în condițiile cînd volumul de antrenament și intensitatea acestuia și-au dublat valorile în ultimul deceniu, cînd în mai toate sporturile s-a redus perioada necesară pregătirii tehnice (conform principiului : înoată oricum, aleargă cum vrei, numai să ieși primul !), concomitent cu mărirea eficienței lucrului pentru perfecționarea și stabilizarea deprinderilor tehnico-tactice formate anterior, alegerea mijloacelor după calitățile ce ne stau în atenție devine o problemă vitală. Importanța ei și a conexiunilor : solicitare — utilitate se măsoară nu atît după frecvența apariției în dezbaterile de ordin metodic, cît după participarea lor efectivă în economia antrenamentului.

Din considerentele de mai sus, în literatura internațională de specialitate nici nu se dau în vileag rețetele pe această relație, ele constituind un „secret de producție", ba nici nu se indică măcar linia de demarcație între cele două entități, considerate pe drept **instrumente personale ale antrenorului.**

Mai toți marii antrenori contemporani manifestă în pregătirea sportivilor lor o „foame" permanentă de solicitare și utilitate a mijloacelor de antrenament, selectîndu-le în preparativele lor numai pe acelea care au aceste potențe.

Cum antrenamentul numai prin proba de concurs nu este posibil, deci trebuie apelat și la alte mijloace, aici, în proiecția, execuția și ajustarea lor spațio-temporală se poate greși cel mai mult : fie că se alterează specificitatea lucrului, sau se sub/suprasolicită organismul sportivului, fie că ambele sensuri se manifestă pe porțiuni sau structuri de pregătire mai mari decît pot fi corectate. Dar și într-un caz și în celălalt avem de-a face cu un nivel inferior de ideație tehnică (metodică), datorită căruia marea performanță nu apare.

Întrebarea care preocupă în cel mai înalt grad gîndirea metodică actuală este cît de specifice și de utile pot fi mijloacele de antrenament, pentru a evita totuși proba de concurs ? Dacă concursul se desfășoară în bazin, pe culoare bine delimitate, sînt utile pregătirii înotătorului mijloace ca jocurile sportive, halterele etc. ? ; nu înseamnă ele o pierdere de timp sau un timp

răpit antrenamentului specific ? ; și dacă sînt utile, atunci ce coeficienți de solicitare au aceste mijloace față de proba ca atare ? Dar „boxul cu umbra", boxul cu partener sau cu parteneri schimbați ?

Și pentru atlet se aleg astăzi exerciții foarte apropiate de realitatea din concurs, se elimină mijloacele generale fără un raport direct cu proba sa, acordîndu-li-se o pondere mult mai redusă decît în trecut — practică valabilă în toate sporturile ciclice (înot, ciclism, canotaj etc.) ; în sporturile aciclice (jocuri, lupte sărituri în apă etc.) o mare pondere o au exercițiile care antrenează lanțurile musculare implicate direct în competiție și nu eforturile de tip aerob pur.

Ajunși în fața atîtor întrebări și atîtor situații, se cuvine să deschidem mai întîi o paranteză pentru a preciza că un act motric **nu este** exercițiu niciodată ; mersul, alergarea etc. nu sînt mijloace necesare antrenamentului decît dacă noi le dirijăm spre un anumit scop : turism, alpinism, atletism de mare performanță ; vîslitul, alergarea, săritura, aruncarea, înotul, lovitura cu pumnii etc. participă la constituirea sensului lor de exerciții (mijloace) sau probe sportive numai în măsura în care se abat de la semnificația și utilitatea lor curentă, detașîndu-se de cotidian prin cîteva particularități : ritm aciclic sau ciclic, grad diferit de complexitate valori ridicate de forță, viteză și îndemînare asociate cu sarcini de orientare și control în execuție etc. Chiar oina, de pildă, sport constituit din minuirea mingii și din alergare nu e folosit ca mijloc de pregătire în alte sporturi deoarece nu are **în sine** coeficienți de solicitare și utilitate atît de ridicați cum îi are alergarea, cu variantele ei, universală ca și adevărul științific.

Îmbinarea fericită a utilității și solicitării mijloacelor într-un antrenament și într-un ciclu de pregătire este asemănătoare cu vocabularul într-un spectacol de bună calitate, prin intermediul căruia autorul urzește și combină mereu informațiile, pregătește spectatorul cu noi elemente artistice, nelăsîndu-l să facă sau să gîndească altceva.

Atingerea acestei faze, de lucru pentru înalta performanță, presupune cunoașterea valorilor — de la zero la maximum — a mijloacelor cu care operăm, respectiv a coeficienților lor de utilitate și solicitare. Or, pentru a afla, o dată pentru totdeauna, valorile alergării de rezistență cu durată medie lungă sau scurtă — mijloc prezent în pregătire la mai toate sporturile, — or ale altor mijloace de antrenament, prin intermediul cărora concentrația de acid lactic atinge nivelul maxim, respectivele mijloace trebuie „măsurate", supuse testului.

În țara noastră, încă la începutul secolului, cunoscutul profesor de gimnastică Ioan Bucovineanu, în una dintre lucrările sale fundamentale [3], atrăgea atenția asupra respectării legii dozării raționale și a economisirii forțelor, insistînd asupra necesității „de a nu desfășura mai multă sforțare, decît cere reclamă ținta ce trebuie atinsă..." Ca și în alte domenii, în artă, le pildă, și în sport, tot ceea ce se îndepărtează de scopul propus diminuează efectul așteptat. Aceste adevăruri au condus gîndirea metodică românească la standardizarea mijloacelor și optimizarea pregătirii cu cîteva decenii mai devreme decît s-a scris pînă acum. Valorificarea acestei tradiții, un grup de specialiști în lupte și de medici sportivi din Capitală au testat, cu aproape două decenii în urmă și pe o cazuistică suficientă, reacțiile sistemului cardiovascular și respirator la execuția, pe o anumită durată, a fiecărui mijloc de pregătire a luptătorilor, stabilind apoi coeficienți de solicitare și utilitate valabili și azi.

Cercetarea se cere a fi extinsă și pe mijloacele de pregătire ale altor ramuri (probe), dacă se intenționează a se stabili științific care sînt într-adevăr „mijloacele standard" și care sînt valorile în planul solicitării și utilității, valori care le dau acest gir. În cele din urmă s-ar obține tabelul de mai jos, în care oferim ca model o clasificare graduală, în ordinea descreșterii valorilor solicitării (S) și utilității (U), a mijloacelor de antrenament folosite, de pildă, în lupte sau în baschet (sport aerob-anaerob alternativ) cu scopul de a demonstra cît de solidare sînt aceste mijloace cu pregătirea în respectivele ramuri.

Menționăm de la început că ele nu sînt mijloace standard, iar valorile trecute în dreptul S și U sînt aleatorii, nici măcar anticipative, deci nu pot fi folosite **ad literam.**

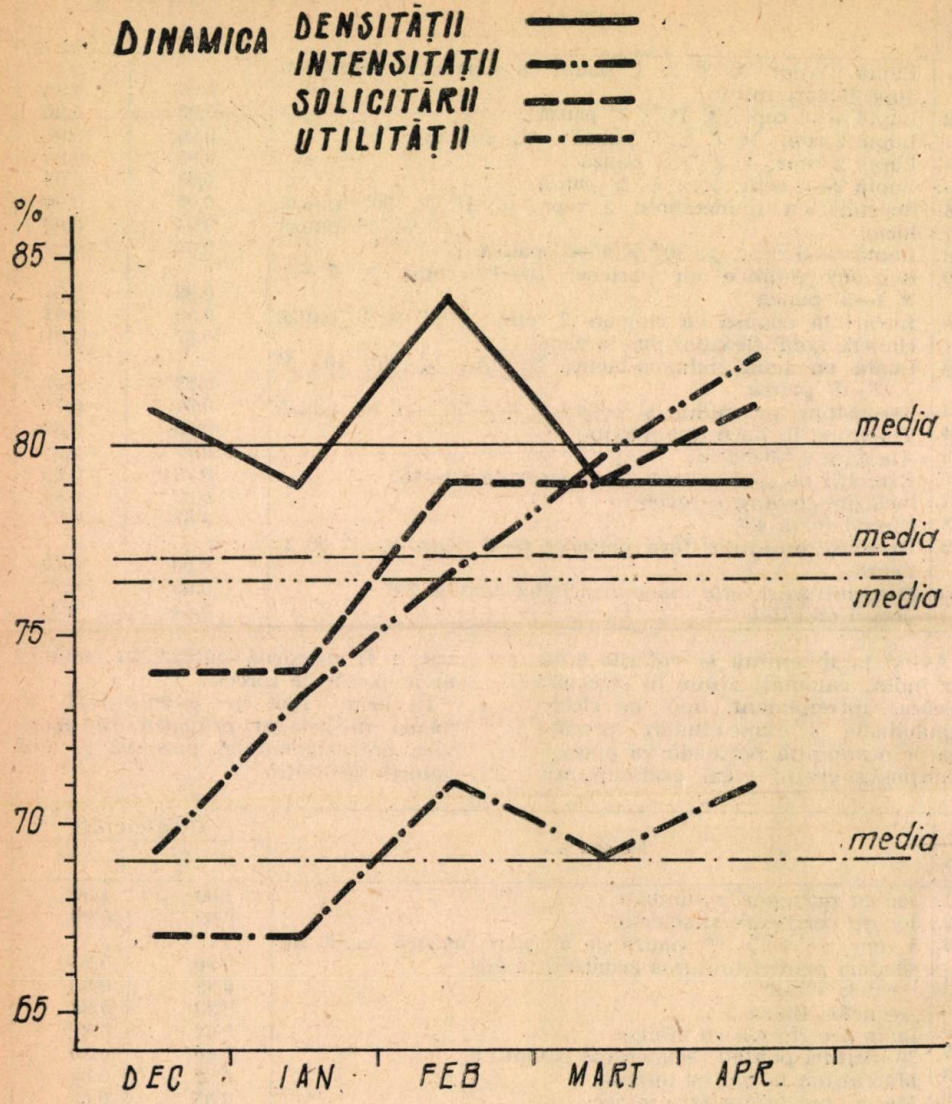
Nr. crt.	Mijloace	Coeficienții S	Coeficienții U
1.	Luptă 2 repr. X 3′ X 1′ pauză cu parteneri schimbați după fiecare minut	1.00	0,98
2.	Luptă 4—6 repr. X 1′ X 1′ pauză	0.98	0.96
3.	Luptă 2 repr. X 3′ X 1′ pauză — tip concurs	0.96	0.97
4.	Luptă 2 repr. X 2′ X1′ pauză	0,95	0.96
5.	Luptă 2—4 repr. X 2′ X 2′ pauză	0,95	0.95
6.	Repetări cu manechinul 2 repr. X 1′ X 30″ pauză	0,95	0.90
7.	Idem X 1′ pauză	0.94	0.90
8.	Luptă 6—8 repr. X 30″ X 1′—2′ pauză	0.93	0.94
9.	Repetări tehnice cu partener 10—14 repr. X 5′—2′ X 1—3′ pauză	0.92	0.94
10.	Intrări la coapsă cu ridicare 2 repr. X 3′ X 1′ pauză	0.90	0.81
11.	Haltere (genuflexiuni pus la piept)	0.87	0.61
12.	Luptă cu temă tehnico-tactică 2 repr. X 15′, 10′, 5′ X 3′—1′ pauză	0.83	0.87
13.	Ascensiune pe munte și coborîre 35′—50′ cu 10′ pauză	0.81	0.76
14.	Tracțiune la bară (nr. maxim)	0.79	0.67
15.	Alergare 1—3 000 m.	0.77	0.62
16.	Exerciții de pod și mobilitate generală 10—15′	0.76	0.83
17.	Încălzire-înviorare-revenire	0.68	0.44
18.	Circuit-forță 45′	0.67	0.52
19.	Exerciții imitative fără partener 6—8 repr. X 1′ X 1′ pauză	0.66	0.76
20.	Dezechilibrări, alte manevre tehnico-tactice 30′	0.65	0.72
21.	Jocuri sportive	0.64	0.34

Avînd la îndemînă și valorile acestor indici, calculați zilnic în structura fiecărui antrenament, apoi pe cicluri săptămînale și etape lunare, pregătirea pe o anumită perioadă va putea fi transpusă și grafic (vezi graficul), pentru a fi urmărită curent în vederea unor eventuale corecții.

În jocul luat ca exemplu și în jocuri în general primatul în structura antrenamentului pare să îl aibă valorile utilității.

Nr. crt.	Mijloace	Coeficienții U	Coeficienții S
1.	Joc cu parteneri schimbați	1.00	1.00
2.	Joc de verificare și selecție	0.99	0.98
3.	5 repr. X 1′ X 1′ pauză de alergare ușoară cu 30 de sărituri pentru imitarea aruncării la coș	0.96	0.95
4.	Fortlek 5″—6″	0.95	0.98
5.	Aruncări libere...	0.93	0.53
6.	Înaintare rapidă cu mingea	0.92	0.87
7.	30 sărituri pentru recuperarea balonului	0.90	0.90
8.	Marcaj om la om cu mingea	0.87	0.85
9.	Marcaj om la om fără minge	0.85	0.65
10.	20 m înaintare rapidă de la o zonă la alta	0.84	0.76
11.	Idem — alergare medie cu mingea	0.83	0.71
12.	Apărare cu mingea pe tot terenul	0.82	0.92
13.	Pătrunderi	0.79	0.83
14.	Apărare fără minge pe o pasă	0.75	0.79
15.	Apărare fără minge pe tot terenul	0.74	0.90
16.	30 blocaje	0.73	0.85
17.	Înaintare lentă cu mingea	0.65	0.65
18.	Apărarea laturii slabe etc.	0.61	0.62

Dacă solicitarea apare în construcția jocului doar intermitent, în schimb utilitatea unui mijloc antrenat este dovedită în oricare moment al jocului respectiv ; jocul și arta jocului se nasc din mijloacele cu cel mai ridicat grad de utilitate și din conținuturi motrice generatoare de noi universuri, uneori neantrenate. Textul jocului, structura sa desfășurată, cu alte cuvinte nivelul peste zero de care aminteam, abia pe terenul confruntărilor încep să se afirme, abia atunci vocabularul ales din dicționarul mo-



tric general (național și universal) își arată sensurile, construind ceea ce a fost antrenat pînă la nivelul global al operei ; mijloacele și fragmentele de joc se convertesc în valori spectaculare, în funcție de structura motrică și extramotrică pe care o posedă, meciul ca atare devenind astfel o mașină de schimbat sensurile mijloacelor de antrenament.

Dicționarul nostru motric este destul de matur pentru a mai putea fi „surprins" sau completat cu ceva din cel universal, și în confruntările cu diferite școli de peste hotare am dovedit că putem fi primii pe glob și la handbal, volei, lupte, atletism, haltere, box, gimnastică, și la sporturile pe apă, și la cele tehnico-aplicative.

Avem în sistemul nostru de pregătire tot ceea ce poate fi mai solicitant și mai util pentru făurirea marilor performanțe, ceea ce nu ne absolvă de re-gîndirea și re-modelarea structurilor instaurate în practica de pînă acum. Metodica pregătirii la unele ramuri simte în continuare nevoia de a-și forja și desăvîrși instrumentele pentru a-și recuceri sau păstra cadența pe plan internațional. În

cazul de față este vorba de a examina la microscop mijloacele de care dispunem, pentru a le afla coeficienții de solicitare și utilitate și pentru a obține apoi o nouă viziune asupra ratei lor de întrebuințare în structura antrenamentului de zi cu zi.

BIBLIOGRAFIE

1. Culegerea **Corelația dintre antrenament și competiție** (I). Ed. C.N.E.F.S., București, 1968 ; **Modelele de pregătire** a loturilor olimpice de lupte, apărute ca lucrări integrale sub auspiciile Centrului de cercetări în anii 1975—1980 ; **Elementele esențiale ale pregătirii și concursului la lotul olimpic de lupte libere**, București, 1976 (în colaborare) etc.
2. Revista E.F.S, numerele : 9/1982 ; 3 și 6/1983 ; 6/1987.
3. **Viața și opera profesorului Ling** / / Cu o prefață de dr. I. Athanasiu /. București, 1915, p. 27.

N. POSTOLACHE : Utilité et sollicitation des moyens — indices de la qualité de l'entraînement

Le processus d'instruction — sous les aspects méthodique, médical, psychologique, biochimique etc. —, ainsi que les études et les observations de valeur constituent le support du progrès permanent de la pratique. Comme une conséquence logique, les générations de sportifs de nos jours sont instruites plus méthodiquement, investiguées de manière multidisciplinaire et scientifiquement alimentées et recupées après l'effort, en comparaison avec les générations d'il y a plusieurs décennies. On peut établir plus aisément à présent comment, combien, quoi et ou faut — il insister afin d'adapter et de modéler un entraînement adequat aux exigence modernes. En dehors de l'intensité et du volume, en tant que traits prioritaires du processus d'entraînement, l'auteur présente deux autres importants indices — la sollicitation et l'utilité à titre de moyens d'entraînement. Ce ne sont toutefois pas des moyens standard, car les valeurs obtenues par sollicitation et utilité sont aléatoires. Par exemple, dans un jeu sportif, la sollicitation apparaît de manière intermittente, tandis que l'utilité est évudente dans n'importe quel moment de l'action.

N. POSTOLACHE : Utility and Stress — Factors of Great Importance in a High Giality Training

Training — its methodological, medical, psychological, biochemical, etc. aspects — the relevant studies undertaken and the conclusions reached, have always provided useful information. No wonder that today sportsmen are better trained, that their training involves wellthought methods, the outcomie of an interdisciplinary approach and of scientific investigations, that they are fed and rehabilitated according to science-based criteria. Today it is easier to establish how, how much, what *and* where *one should work in order to develop a training process complying with the latest developments in the field. The author delineates intensitiy and the volume as prevailingly guiding features in the process of training. At the same time he highlights the importance of being aware of such factors as* utility *and* stress *in the process of training. These factors should be given priority by all means of course, standard methods cannot be useful in this respect, considering that stress appears intermittantly and utility is a factor involved at any time of the game.*

TEHNICĂ - METODICĂ - ANTRENAMENT

CONTRIBUŢII LA OPTIMIZAREA MODELULUI DE PREGĂTIRE TEHNICO—TACTICĂ A SCHIORULUI ALPIN ÎN CONDIŢIILE ŢĂRII NOASTRE

Prof. MIHAI M. BÂRĂ
Clubul sportiv Dinamo — Braşov

În ultimii 10—15 ani sporturile de iarnă din ţara noastră, schiul alpin îndeosebi, au înregistrat la nivelul echipelor noastre şi al cluburilor rezultate modeste, sub aşteptări, nesemnificative în confruntările cu sportivii de certă valoare internaţională. Situaţia a culminat cu slaba reprezentare la J.O. din 1984, de la Sarajevo, ceea ce a atras nemulţumirea şi critica întemeiată a organelor de conducere sportivă.

Rămînerea în urmă este reală, nu numai faţă de ţările cu tradiţie în schi şi în alte discipline de iarnă, dar şi în raport cu ţări vecine sau apropiate cum sînt Bulgaria, Cehoslovacia, Polonia, Iugoslavia, URSS, cu care, în urmă cu două decenii, sportivii români se întreceau de la egal : dovadă — rezultatele internaţionale ale înaintaşilor, titlurile balcanice ale unor sportivi cunoscuţi ca Dan Cristea, Gh. Vulpe, Ion Cavasi etc.

Există, desigur, numeroase explicaţii, obiective şi subiective, ale acestei stări de fapt, dar este sarcina profesională a antrenorilor, metodiştilor şi cadrelor specializate care lucrează în schi (şi în alte discipline de iarnă) să revadă critic şi autocritic problematica tehnologiei pregătirii, a formei sportive la momentul oportun, pentru ca depistînd cauzalitatea intimă, necesară, a relaţiei pregătire-performanţă, să fie lichidată prelungita stare de necompetitivitate a celor mai multe sporturi de iarnă. Responsabilitatea metodică asumată capătă semnificaţie deosebită, cel puţin prin două elemente :

a) în condiţiile actualei etape de dezvoltare economico-socială, o analiză ştiinţifică, critică şi autocritică, din interiorul sistemului schi-biatlon creează posibilitatea unei valorificări maximale a actualelor condiţii de dotare, organizare şi finanţare în concordată cu factorii geografici, climaterici şi tehnici existenţi ;

b) în fapt, efortul întreprins de specialiştii domeniului (rămas în urmă) se înscrie în directivele documentelor de partid, precum şi în datele Rezoluţiei Conferinţei pe ţară a mişcării sportive din 5—6 martie 1982, care în capitolul III rezervat activităţii de performanţă stabileşte că **„un factor esenţial în dezvoltarea performanţei îl constituie perfecţionarea calitativă a procesului instructiv-educativ, prin îmbunătăţirea radicală a pregătirii tehnico-tactice întemeiată pe o concepţie nouă, superioară, asupra dezvoltării calităţilor fizice şi educării trăsăturilor psihice şi morale caracteristice sportivului competitor“.**

Pornind de la aceste sarcini şi de la necesitatea creşterii competitivităţii pe plan internaţional, prin acest material încercăm, pe baza observaţiei îndelungate şi a experienţei proprii de competitor şi antrenor, să sugerăm contribuţii la optimizarea procesului de pregătire a schiorilor alpini, în condiţiile specifice ţării noastre. Actualitatea şi însemnătatea lucrării constau în intenţia de identificare a factorilor limitativi din domeniul tehnico-tactici în sugestiţie de optimizare a pregătirii şi participării schiorilor alpini români la marile întreceri internaţionale în condiţii de

reală competitivitate, intenţii care corespund integral sarcinilor, direcţiilor şi obiecivelor Programului de dezvoltare a activităţii de educaţie fizică şi sport pe perioada 1985—1990.

La propunerea noului model, optimizat, lucrarea porneşte de la analiza cerinţelor mondiale actuale ale marii performanţe ; şi pentru că nimic nu ar putea exprima mai succint şi cuprinzător cerinţele eşalonului de elită al performanţei decît prezentarea obiectivizată a **modelului internaţional** de pregătire tehnico-tactică, în continuare vor fi prezente cîteva aspecte interesante ale acestuia.

Modelul internaţional al pregătirii tehnico-tactice.

Referitor la proporţia pregătirii specifice pe zăpadă : în modelul internaţional, reconstituit pe baza observaţiei şi informaţiilor, rezultă că la un total de 983 ore de pregătire anuală 739 ore sînt efectuate pe schiuri, în condiţii specifice (643 ore pregătire + 96 ore de concurs), iar 244 de ore revin pregătirii pe uscat, pentru pregătire fizică generală şi specială. Procentul pregătirii pe zăpadă se ridică la 75% din total, afectat studiului tehnic, schiul liber, antrenamentului pe probe în scopul dobîndirii şi conservării formei sportive. Din restul de 25% rezervat factorului fizic multe ore sînt afectate dezvoltării calităţilor individuale deficitare (pe baza fişei personale a sportivului) precum şi pentru dezvoltarea forţei, îndemînări şi coordonării, ambidextriei, echilibrului, capacităţii aerobe şi anaerobe. Semnificativă ni se pare evidenţa **antrenamentului pe schi, pe zăpadă.**

Ca dată de începere a antrenamentului pe probe : practica internaţională a stabilit ca dată de începere a antrenamentului pe zăpadă (gheţar) 1 septembrie al fiecărui an calendaristic (în ţările cu schi alpin dezvoltat). La această dată se declanşază pregătirile pe probe, în sistem centralizat (cantonamente la altitudine) în loturile naţionae alcătuite pe baza punctajului F.I.S. şi după obligaţia individuală şi de club de a fi efectuat şi peste vară cîteva stagii scurte (5—6 zile) de schi la mare altitudine, pe gheţari. Dată fiind specializarea pe probe, de la 1 septembrie coborîtorii se pregătesc separat de specialiştii probelor de slalom, program impus de mijloacele şi caracteristicile probei. Mai nou, de circa trei ani, ca urmare a declanşării Cupei Mondiale de coborîre, la 17 august în emisfera sudică (în Argentina în localitatea Las Lenas), toţii coborîtorii lumii încep pregătirile mult mai devreme, aproximativ la 1 iunie transformînd schiul de înaltă competiţie (ca şi tenisul mondial într-o competiţie non-stop, fără sezoane, fără pauze.

Dorim să precizăm că în prezenta lucrare, în modelul de pregătire prezentat şi preconizat **nu a fost luat cazul coborîtorului specializat,** ci al schiorului alpin polivalent, participant la trei sau chiar patru probe alpine : slalom uriaş, super G şi coborîre pentru combinata alpină. Ei bine, în cazul acestui schior alpin polivalent, în perioada de pregătiri cuprinsă între 1 septembrie — 1 decembrie (data declanşării calendarului internaţional) se realizează 51,8% din volumul pregătirii la slalom uriaş, 51,9% la slalom şi 67,4% la coborîre. Diferenţa pînă la 100% se realizează în cursul perioadei competiţionale propriu-zise (adică după 1 decembrie). Ca şi în tenisul internaţional, se remarcă un antrenament de conservare a formei sportive pe un platou înalt, în vederea participării la tot calendarul anual, cu şanse de reuşită.

Referitor la studiul tehnic şi schiul tehnic liber schiorii de înaltă performanţă au un registru tehnic larg, înţelegînd prin aceasta diversitatea procedeelor folosite, cît şi corectitudinea execuţiei subordonată eficacităţii adică vitezei maxime. Criteriile de estetică n-au nici o importanţă. Această măiestrie are la bază o cauzalitate multiplă, care nu face obiectul prezentei lucrări, dar ţinem să menţionăm totuşi : a) ambianţa tehnică în care s-a pregătit şi s-a dezvoltat sportivul, asigurată de calitatea modelelor vizuale pe care le-a imitat ; b) şlefuirea permanentă, continuă, chiar la cei mai reputaţi campioni, prin ore de studiu tehnic de descompunere analitică a execuţiilor integrale şi recompunere corectă după depistarea şi eliminarea greşelilor ; c) preocuparea continuă pentru noi modalităţi, mai rapide, mai eficace, mai sigure, prin „rafinamente tehnice" de ultimă oră, preluate de la liderii mondiali sau de la anumite „şcoli", cum ar fi cea elveţiană pentru probele de uriaş şi coborîre şi cea sueză sau austriacă pentru probele de slalom. Chiar şi la nivelul maeştrilor, la nivelul înaltei performanţe, circa 30% (248 ore) din volumul de lucru pe zăpadă este consacrat studiului tehnic. Este drept că este localizat cu

precădere în lunile de vară și toamnă, în stagiile de pregătire pe ghețari, dar și în schiul printre fanioane — la intensitatea submaximală de 80—90% din posibilitățile sportivului. Corectura este regula, este premisa campionului. Comportamentul în concurs decurge din această concepție aplicată, care împinge aspectul calitativ al pregătirii în prim-plan, înaintea celui cantitativ.

Cu privire la volumul antrenamentului pe probe : dintr-un total de 119 zile de antrenament planificate și efectuate în perioada 1 septembrie — 15 aprilie (dată la care se încheie marile competiții internaționale), se realizează cumulativ în pregătire cca. 16600 porți de slalom uriaș, 23010 porți de slalom și 828 km de coborîre. Prin prelucrare matematică revine — în mod teoretic — pentru fiecare antrenament, cîte 140 porți de slalom uriaș, plus 194 porți de slalom (echivalent a trei manșe clasice), plus 6,95 km de coborîre — adică echivalentul a cca. trei coboriri de lungimea și diferența de nivel a Pîrtiei Lupului. În realitate lucrurile nu se petrec așa ; sînt zile afectate unei singure probe, sau cel mult două, niciodată trei probe.

Aparent, cifrele prezentate sînt mici, cu rezerve mari de timp în economia unei zile de antrenament și o densitate suboptimală. Doar aparent, pentru că, cu cîțiva ani în urmă, specialiștii domeniului au ajuns la concluzia că mărirea volumului de antrenament nu este benefică marii performanțe decît în condițiile sporirii paralele a intensității și tehcității de execuție a integralelor. De aceea, în timpul perioadei competiționale, modelul de pregătire (internațional) a adoptat volume mai ponderate, dar realizate la parametrii de intensitate ai concursului, uneori și peste limitele de siguranță, în scopul unei viteze de execuție superioare și cu cheltuieli neuromotorii incomparabil mai mari. Forma sportivă se conservă prin participarea ritmică (ca și în tenis) la etapele calendarului competițional.

Despre numărul zilelor de antrenament : pornind de la caracteristica non-stop a pregătirilor pe parcursul unui an întreg, numărul zilelor de antrenament — 266 — în modelul internațional reconstituit este aparent mic și în contradicție cu marile performanțe realizate de elita schiului mondial. Deși cifra reală pleacă de la starea de fapt a modelului de pregătire adoptat, trebuie avute în vedere deplasările săptămînale (după calendarul Cupei Mondiale și a Europei) dintr-o localitate în alta, dintr-o țară în alta și chiar în alte continente. Sub acțiunea de erodare creată de eforturile de adaptare la fusul orar, la noile condiții de antrenament și concurs, problema economiei de energie, a refacerii după efort, capătă importanță la fel de mare ca și antrenamentul propriu-zis. În condițiile unui calendar atît de extins și solicitant, a devenit mai importantă **durabilitatea** formei sportive decît nivelul maxim la un anumit moment.

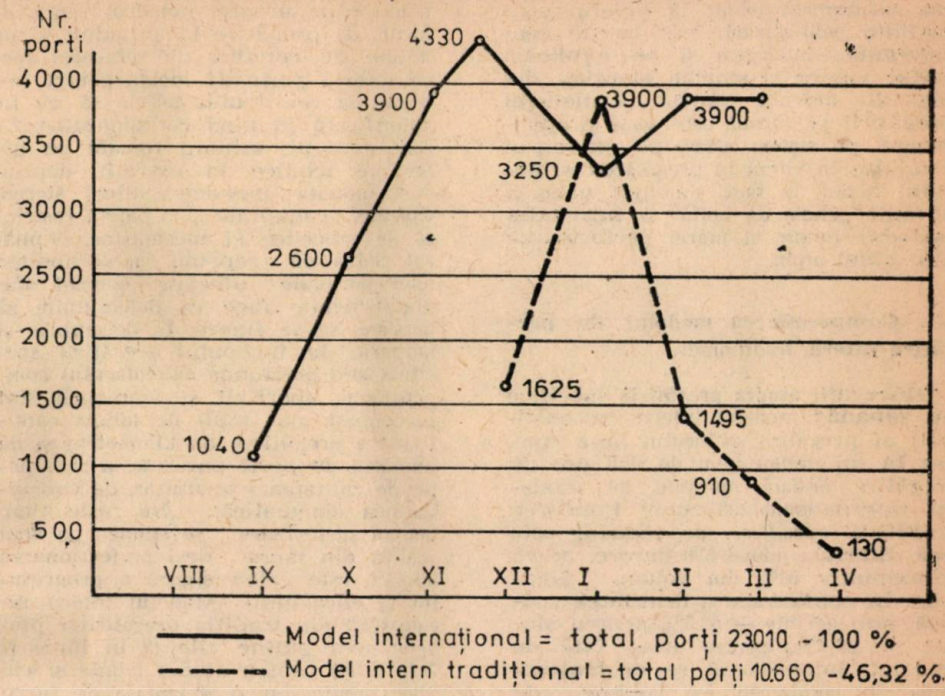
II. Tendințe în schiul alpin internațional

S-ar părea că cele patru probe alpine — slalomul uriaș, slalomul, super G și coborîrea —, converg, se apropie prin caracteristici și modificări regulamentare de tipul slalomului uriaș. Coborîrea din cadrul combinatei alpine este mai ușoară, cu mai multe viraje decît cea clasică ; super G este „un uriaș" ceva mai rapid, iar slalomul, în noile tipuri de aranjament al porților — cu distanțe și diferențe de nivel crescute — face un salt de apropiere de slalomul uriaș. Însăși coborîrea clasică evoluează în ultimii ani spre slalomul uriaș, prin consensul tehnico-tactic general de a tempera viteza pîrtiilor de schi-coborîre de tip autostradă prin viraje (la mare viteză), numeroase, care sporesc gradul de tehnicitate și dificultate, dar îl micșorează pe cel de periculozitate al integrării corporale a schiorilor. Deci, virajul la mare viteză — o caracteristică a slalomului uriaș —, a fost preluat și de coborîre. Există și o dovadă nominală : Pirmin Zurbriggen, numărul 1 mondial al probei de slalom uriaș, a cîștigat la Campionatele Mondiale de la Bormio (1985) ambele probe de coborîre (clasică și cea de combinată alpină) și s-a clasat al doilea la slalom uriaș. Însăși construcția schiurilor a suferit modificări în această direcție : vîrfurile sînt mai moi, mai suple, cozile mai dure, pentru susținerea „tăiată", prin sprijinul pe călcîi al curbei virajelor. Prin noile modificări regulamentare și noile caracteristici ale probelor multe mecanisme tehnice și procedee evidențiate inițial de slalomul uriaș au devenit procedee de bază și în alte probe. Slalomul uriaș este, deci, o școală a preciziei (necesitată, pînă de curînd numai de slalom), dar și o școală a vitezei și acurateței esențiale în coborîre. De aceea, munca sistematică și preponderentă a virajelor de

SLALOM

Graficul 1

Grafic comparativ de antrenament

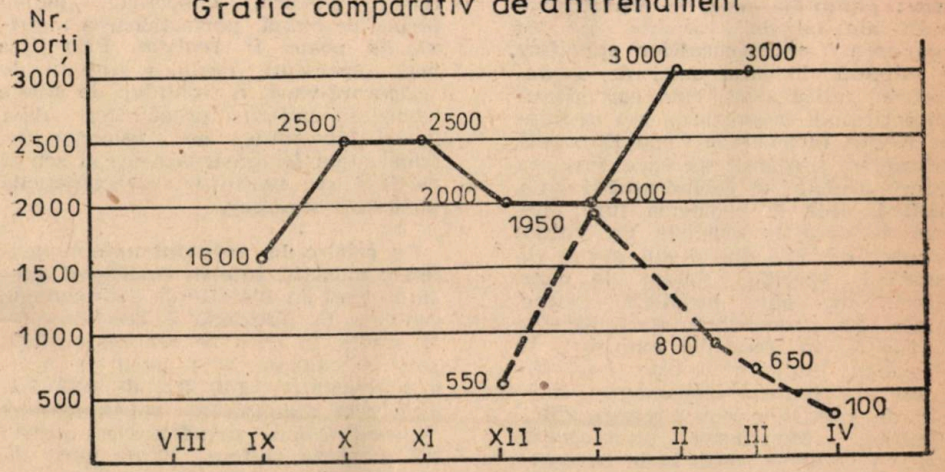


Model internațional = total porți 23010 - 100 %

Model intern tradițional = total porți 10.660 - 46,32 %

SLALOM URIAȘ

Grafic comparativ de antrenament



Model internațional = total porți 16.600 - 100 %

Model intern tradițional = total porți 4.050 - 24,39 %

slalom uriaș, în economia generală a antrenamentului pe zăpadă, a devenit o axă fundamentală a pregătirii, un suport tehnic pentru toate probele din care ulterior pornesc specializările pe probe. Slalomul uriaș presupune, de-

opotrivă, și „agresivitatea" împotriva și printre fanioanele slalomului, dar și finețea și acuratețea tehnică specifică vitezelor crescute din slalomul uriaș, un rafinament tehnic la nivelul contactului schi-zăpadă. Prin aceste considerente înțelegem și ne explicăm saltul valoric al schiului elvețian din ultimul deceniu, pentru că modelul pregătirii pe zăpadă este axat preponderent pe slalom uriaș, pe exercițiul virajului la viteză în pregătirea schiorului alpin. În fapt, slalomul uriaș a devenit „cheia de boltă" a întregului esafodaj tehnic al marei performanțe din schiul alpin.

III. Comparație cu modelul de pregătire intern, tradițional.

Observații asupra pregătirii specifice pe zăpadă: modelul intern (reconstituit) al pregătirii schiorului ne-a condus la un volum total de 958 ore de pregătire anuală, apropiat de modelul internațional (983 ore). Ponderea pregătirii specifice, pe zăpadă, este însă diferită: numai 530 de ore, adică aproximativ 55% din volum. Dacă luăm în considerație și densitatea scăzută, sub cerințe — 52,5% pentru slalom și 28,85% pentru uriaș, față de modelul internațional, se evidențiază lipsa de randament la volume de muncă apropiată.

Ca dată de începere a antrenamentului: condițiile meteo și altitudinale medii ale lanțului carpatin permit începerea antrenamentelor specifice, pe zăpadă, în jurul datei de 1 decembrie, adică atunci cînd calendarul competițional internațional s-a declansat (Cupa Mondială și Cupa Europei). Întîrzierea pregătirii specifice face ca schiorii români să dobîndească forma sportivă abia la jumătatea lunii februarie, cînd au acumulat un volum apropiat de 50% din totalul anual al pregătirii specifice, volum la care schiorii din elita mondială ajung înainte de 1 decembrie. Participările românești, în condițiile amintite, la calendarul lunilor decembrie și ianuarie nu are la bază fundamentul metodic de pregătire pentru reprezentări onorabile. Majoritatea punctajelor F.I.S. ca și unele poziții bune în confruntările internaționale au fost obținute de schiorii români în concursuri ulterioare datei de 15 februarie, în turneele de primăvară. Explicația metodică rezidă în volumul de muncă acumulat pînă la acea dată: 58,9% pentru slalom și 71,6% pentru uriaș.

Referitor la studiul tehnic și schiul liber tehnic: insuficiența extindere a schiului de primăvară și de vară, sub diferite motive (școlare, absența mijloacelor de urcare, numărul redus de locuri de pregătire la altitudine și un minim de condiții de refacere) face ca această perioadă ideală pentru îmbogățirea registrului tehnic să nu fie valorificată în mod corespunzător. Cu rare excepții, schiorii români au defecțiuni tehnice în execuții, deprinderi motrice inexacte, stiluri stereotipizate, neadaptate și o paletă restrînsă de procedee și mecanisme. Numărul redus de repetări ca și absența unei perioade afectate special studiului tehnic face ca defecțiunile să persiste, să se fixeze. În decembrie și ianuarie, la începutul pregătirii specifice, sub presiunea calendarului competițional, sportivii și antrenorii sînt preocupați mai mult de latura cantitativă a pregătirii, de kilometraj și de numărul de porți parcurse și mai puțin de calitatea execuțiilor, de corectitudinea cinematică. „Nu este timp pentru școlarizare", se spune: „o vom realiza din mers", deși perfecționarea tehnică este calea sigură a progresului și eficacității. Modelul intern reconstituit din tradiția pregătirilor prevede prea puține zile (9 în iunie și 7 în iulie) pentru studiu tehnic și schi liber tehnic, cu o densitate de lucru scăzută și doar pentru o mînă de schiori care au acceptat pregătirea în condiții precare. Obiectivul tehnic propus de etapă, perfecționarea motrică, nu poate fi realizat. Prin lipsa unei dimensiuni reale a schiului de primăvară-vară, a schiului de studiu tehnic, în pofida pregătirilor de-a lungul întregului an calendaristic, schiul alpin își păstrează (ca și schiul de fond și biatlon) caracteristicile unui sport sezonier.

Cu privire la volumul antrenamentului: modelul intern, tradițional arată un total de 104 zile de antrenament, realizate în perioada 1 decembrie — 15 aprilie, în care se realizează 10660 porți de slalom, 4050 porți de uriaș și aproximativ 140 km de coborîre. Prelucrate matematic aceste totaluri ne conduc spre următoarele cifre: 102 porți de slalom, 39 de porți de uriaș și 1,3 km de coborîre/per zi de antrenament. În procente față de modelul internațional înseamnă 52,5% pentru slalom, 27,85% pentru slalom uriaș și 18,5% pentru coborîre, adică o densitate zilnică scăzută, sub parametrii minimali ai cerințelor moderne.

La realizări crescute, pe lîngă sporirea volumului, trebuie luată în considerație prioritatea la mijloacele mecanice de urcare și organizarea antrenamentului, a pîrtiei.

În legătură cu direcțiile de perfecționare tehnico-tactică: preocupările sînt aceleași sau apropiate de modelul internațional, numai că intervin în plin sezon competițional cînd latura calitativ-metodică a pregătirii este serios pusă în cauză de cantitate, de kilometraj, de numărul de porți parcurse, de calendarul competițional. Preocupările sînt apropiate pentru că derivă din modele de instruire teoretice, unanim admise și din experiența practică a tuturor celor ce practică schiul de performanță, dar sancționate (în timp) de întîrzierea declanșării pregătirilor pe zăpadă, ceea ce reduce conținutul, micșorează efectele, menține defecțiunile și greșelile, sau chiar formele perimate ale unor mecanisme. Procedeele tehnice (cele mai noi) insuficient exersate și automatizate în condiții diferite de înclinație, viteză și consistență a zăpezii, creează premisele erorilor din concurs. Chiar și absența unei mai mari variații a locurilor de pregătire (și de concurs) se constituie într-o limitare tehnico-tactică nedorită.

IV. Căi și mijloace preconizate (și experimentate) pentru optimizarea modelului de pregătire a schiorilor alpini de performanță în condițiile țării noastre.

Comparația dintre cele două modele prezentate orientează clar direcțiile de acționare pentru o ameliorare necesară, o optimizare a procesului de pregătire de-a lungul întregului an calendaristic. Este drept că nu se pot impune soluții universal valabile, că nu se poate recomanda, la modul absolut, o variantă sau alta a pregătirii, că nu se poate adopta „soluția Stenmark" sau rețeta „Girardelli" în pregătirea echipei naționale și a celor mai bune vîrfuri de la cluburi; nici nu pot fi strămutate modalitățile de pregătire ale unor echipe de renume mondial, întru totul și fără rezerve. Credem a fi, totuși, o inițiativă de inteligență și gîndire creatoare, adoptarea părților bune — aplicate diferențiat — la condițiile noastre, după specific geografic, climatic și de dotare existent. Astfel, urmărind deosebirile reale dintre cele două modele de pregătire, întîrzierea de trei luni (septembrie — decembrie) în declanșarea pregătirii specifice, diferențele de volum și de conținut existente ne dau prilej să sugerăm cîteva căi noi, cîteva direcții de acționare pentru o circumscriere (prin pregătire și rezultate) a schiului alpin pe o orbită cît mai apropiată de elita mondială:

a) **Creșterea generală** a volumului de antrenament la toți factorii pregătirii prin creșterea numărului de zile de antrenament, al numărului de antrenamente, al numărului de antrenamente, a intensității și densității acestora;

b) **Îmbunătățirea raportului** dintre zilele de pregătire pe uscat față de zilele de pregătire pe zăpadă, în favoarea celei de a doua categorii, prin utilizarea unor stagii alternative pe uscat și pe zăpadă, primăvara, vara, precum și timpuriu la începutul sezonului de iarnă prin practicarea schiului la altitudine, în stagii scurte și dense. În acest sens avem în vedere o valorificare superioară a Văii Albe (Bușteni) și a zăpezii din masivul Bîlea;

c) **dirijarea ameliorată a formei sportive** prin obligativitatea culegerii de date biochimice, antropometrice, funcționale (și interpretarea lor) în relații cu rezultatele probelor de control ale pregătirii fizice generale și rezultatele concursurilor de verificare pe zăpadă: un demers serios spre obiectivizarea antrenamentului și a selecției;

d) **realizarea unui nivel mai ridicat** al factorului de pregătire fizică prin îmbunătățirea calitativă și cantitativă a indicatorilor în vederea transferării acumulărilor de pe „uscat" în specific, pe zăpadă, cu menținerea unui prag ridicat al valorilor fizice pe tot parcursul sezonului competițional;

e) **cunoașterea** — prin schimburi de experiență și specializări — a tehnologiilor de vîrf în pregătirea schiului de înaltă performanță, cu preluarea experienței pozitive din alte ramuri de sport, apropiate ca profil al efortului, sporturi cu rezultate de prestigiu pe plan internațional;

f) **ameliorarea** conținutului educațional și teoretic, al pregătirii psihologice prin stimularea aspectelor volitionale, participative, al responsabilității față de pregătire și rezultat.

În esență, noul model preconizat propune o schimbare de structură și volum atît a pregătirii fizice pe uscat, cît mai ales, a celei specifice.

În pregătirea specifică :

— **Acordarea** unui spațiu mai mare de timp, volum și mijloace pentru slalom uriaș și coborîre în bugetul total de timp al antrenamentului, realizat la nivelul antrenamentului pe probe, în schiul liber și studiul tehnic, în antrenamentele la fanion, urmărindu-se ridicarea pragului de viteză (și de siguranță), cu o mai bună adaptare la condițiile de teren și zăpadă, prin folosirea procedeelor tehnice cele mai adecvate pentru obținerea alunecării maxime. Se propune, deci, un mai mare spațiu pentru această modernă „școală" a schiului care este slalomul uriaș, prea puțin reprezentată în modelul tradițional, intern.

— **Creșterea** paralelă a „tehnicității" pregătirii prin acordarea unui spațiu mai mare de timp studiului tehnic, schiului liber tehnic (cu temă) și antrenamentului pe probei ; îmbogățirea conținutului tehnic prin mărirea numărului de procedee cunoscute și aplicate, prin prevederea unor „etape de școlarizare" tehnică, mai ales la nivelul juniorilor, introduse — după cerințe — chiar și în miezul sezonului.

— **Declanșarea** timpurie a antrenamentului pe probe în perioada precompetițională, prin schimbarea locurilor de pregătire, la altitudine, în nuclee mici de sportivi și cu folosirea unor mijloace mecanice de urcart pertabile (baby-lifturi) pentru asigurarea intensității optime.

— **Asigurarea** unei variații a locurilor de pregătire specifică și de concurs în scopul lărgirii experienței individuale și a dezvoltării aptitudinilor de adaptare rapidă la condițiile schimbate, variate, de pregătire și concurs.

În pregătirea nespecifică (pe uscat)

— Introducerea și promovarea pe un plan superior a acumulărilor **de schi simulat** prin practicarea **schiului pe plastic** pe moderna pîrtie din Poiana Brașov, a schiului nautic, a schiului pe iarbă cu rolele, a alergării printre fanioane (rabatabile) contra cronometru. Se impune necesitatea de a asigura un minim de 2—3 antrenamente pe săptămînă cu mijloace imitative în toate ciclurile perioadei de pregătire nespecifică (pe uscat).

— Este o părere unanim recunoscută de specialiști că schiul alpin este un sport de îndemînare, simetric, care necesită o mare finețe și acuitate senzorială, precum și reacții diferențiate, în funcție de condițiile date. Atunci de ce să nu schimbăm puțin ponderea antrenamentului pe uscat și să intervenim direct asupra componentelor îndemînării ? Propunem, deci :

— antrenamente de — coordonare, prin gimnastică acrobatică, prin trasee aplicative.

— ambidextric, prin jocuri simetrice și wind-surfing.

— echilibru prin exerciții pe bară, pe frînghie, pe teren alunecos.

— agilitate, prin jocuri și exerciții cu partener, reacții la semnal sonor, luminos, jocuri sportive.

În modelul tradițional, îndemînarea era calitatea motrică asupra căreia se acționa la modul general, implicit, indirect și foarte puțin în mod direct, pe componente. În modelul preconizat se propun antrenamente efective, directe, pe componentele acestei calități metrice.

— Pornind de la principiul individualizării antrenamentului se propune introducerea în viitor a unui antrenament săptămînal axat pe dezvoltarea calităților deficitare individuale (viteză, forță, rezistență, mobilitate articulară etc.)

— Se propune continuarea pregătirii fizice și în timpul iernii prin primul antrenament al zilei și cel de al patrulea, antrenamente prin care se urmărește menținerea (conservarea) nivelului de pregătire fizică de la începutul sezonului.

V. Analiza critică și comparativă a modelului preconizat și concluzii

— La un volum total preconizat de 1100 ore afectate pregătirii anuale, 676 ore de schi efectiv reprezintă 61,5% adică un procentaj mărit față de modelul tradițional ; creșterea se realizează și în valori absolute, la fiecare probă.

— Schiul de primăvară-vară (80 de ore în iunie-iulie) și pregătirea timpurie pe zăpadă (de la 15 noiembrie) ameliorează starea tehnică pînă la perioada competițională. Împreună cu valorile în km și ore ale schiului simulat (schi pe plastic, role, nautic) se creează o paralelă între volumul pregătirii și conținutul său tehnic.

— Raportul dintre pregătirea pe uscat (38,5%, și cea specifică, pe zăpadă (61,4%), devine favorabil pentru creșterea performanțelor.

— Volumul antrenamentului intensiv, pe probe, crește în comparație cu

modelul tradițional și se apropie de valorile internaționale : 403 km de coborîre, 285 manșe clasice de uriaș, (14250 porți) și 255 manșe clasice de slalom (16575 porți).

— Modelul preconizat influențează în mod pozitiv diminuarea caracterului sezonier al schiului alpin prin promovarea schiului de primăvară-vară, al celui timpuriu de toamnă și, parțial, prin promovarea schiului simulat.

— Totuși, modelul preconizat înregistrează o creștere mică a densității în raport cu modelul internațional, dovedind prin aceasta că, în continuare, există mari rezerve care printr-o organizare superioară a antrenamentelor în stațiunile de iarnă, ca și prin eliminarea (sau diminuarea) factorilor limitativi ar putea fi valorificate în continuare.

— Sugestiile lucrării prezentate contribuie (sau intenționează să o facă) la găsirea unor soluții adaptabile și experimentabile la condițiile țării noastre, pornind de la substanța pozitivă a modelelor de pregătire consolidate de practica internațională a schiului de performanță. Urmărind cu perseverență obiectivul creșterii performanței competitive a schiului alpin de performanță, lucrarea sugerează o maximă exploatare a disponibilităților și condițiilor existente ținînd seamă de specificul geografic și climatic neschimbabil.

— În fine, lucrarea propune un stadiu superior de responsabilitate față de sarcina reprezentării internaționale și prin punerea în discuția publică a ideilor cuprinse, un alt grad de conștientizare și participare a pregătirii la toate nivelele instruirii, începînd de la obiectul său, sportivul de performanță.

M. M. BÎRĂ : Contributions à l'optimisation du modèle d'instruction tehnico-tactique du skieur alpin dans les conditions de notre pays

En partant du principal objectif des sports d'hiver dans notre pays et particulièrement du ski alpin, qui doit devenir compétitif sur les plans régional et continental, l'auteur se propose de faire appel à ses observations et à sa longue expérience, en tant que compétiteur et entraîneur, afin de suggérer des formes et des moyens d'optimisation de l'entraînement des skieurs alpins dans les conditions spécifiques à notre pays. L'actualité et l'importance de cet ouvrage résident dans l'identification des facteurs limitatifs dans le domaine technico-tactique, dans les suggestions d'optimisation de l'entraînement et de la participation avec succès des sportifs aux grandes compétitions internationales. L'auteur présente le modèle international de l'entraînement technico-tactique, les tendances du ski alpin international, une comparaison avec le modèle d'entraînement traditionnel de notre pays et finalement les voies et les moyens (dont certains déjà expérimentés) susceptibles d'optimiser le modèle d'entraînement de nos skieurs alpins.

M. M. BÎRĂ : Contributions to Optimizing the Technical and Tactical Model of Training of Romanian Skiers

Starting from the main objective of winter sports in our country, in particular skiing becoming competitive at regional and continental levels — the author suggests some ways and means of optimizing the training of skiers under the specific conditions of our country, on the basis of his own long observations and rich experience both as a skier and as an instructor. The importance of the article lies in the identification of the restrictive factors in the technical and tactical domains, and in the interesting and topical suggestions for optimizing the training of skiers and their participation in outstanding competitions. The author first describes the international model of technical and tactical training and highlights today's trends in skiing, then he makes a comparison with the traditional international model of training, and last but not least he suggests a number of ways and means of optimizing the training model of Romanian skiers (some of them have already been experienced).

CERCETĂRI PRIVIND VALOAREA ERGOTROPĂ ŞI TROFOTROPĂ A RAŢIEI HIPERPROTEICE LA CICLIŞTI DE ŞOSEA JUNIORI

Conf. dr. IOAN DRĂGAN Dr. SANDA ILIESCU
Dr. EUGENIA PLOEŞTEANU Dr. FELICIA MILITARU
Dispensarul Policlinic pentru sportivi — Bucureşti

INTRODUCERE

Suplimentarea raţiei proteice la sportivii de performanţă s-a impus în medicina sportivă atît ca un mijloc de ameliorare a pregătirii biologice de concurs (creşterea forţei şi anduranţei) cît şi pentru accelerarea refacerii metabolice şi prevenirea oboselii (Strauzenberg, 1969 ; Drăgan şi colab., 1982, 1984 ; Hoogenkamp, 1982).

Concentratele proteice preparate din lapte proaspăt au probat deja eficienţa lor, în special în sporturile de forţă şi anduranţă (Astrand, 1973 ; Drăgan şi colab., 1982 ; Mincu, 1974).

În ţara noastră au fost deja testate şi validate unele produse, cum ar fi Energofortul (realizat de Facultatea de chimie alimentară din Galaţi) sau Refitul (realizat de Hoogenkamp, 1982, în Olanda). Ca supliment în dietă la înotători (0,5 g/kg/zi, 4—6 săptămîni) sau la halterofili (1 g/kg/zi timp de 4—8 săptămîni) aceste concentrate proteice au ameliorat performanţa biologică şi sportivă (Drăgan şi colab., 1982 ; Drăgan şi colab., 1984).

Studiul de faţă a fost întreprins în scopul de a evidenţia unele efecte ale suplimentării proteice din raţia cotidiană, la ciclişti juniori de şosea şi la halterofili.

MATERIALE ŞI METODE

Au fost realizate două studii distincte, după cum urmează :

I. — 20 halterofili fruntaşi aflaţi sub antrenamente intensive (4—6 ore, 6 zile săptămînal, timp de 4 săptămîni), sub supraveghere medicală, cu un program asemănător de antrenament şi o dietă cuprinzînd circa 270—315 kJ/kg/zi şi o raţie proteică de 2,2—2,5 g/kg/zi au fost randomizaţi în două subgrupe : grupul tratat (n=10) care a primit zilnic suplimentar 1 g proteine/kg din lapte praf şi grupul martor (n=10), care a avut un program similar, dar nu a primit acest supliment proteic ; în aacest fel grupul tratat a atins o raţie proteică zinică de 8,5 g/kg. Iniţial şi după 4 săptămîni de tratament au fost înregistraţi următorii indici : compoziţia corporală (masă activă, masă grasă), forţa musculară şi indicele de forţă. Hb, proteinele, lipidele, calciul, creatinina, GOT în ser ; valorile obţinute au urmărit reconfirmarea unor date anterioare şi nu fac obiectul lucrării de faţă.

Studiul II a cuprins 14 ciclişti juniori, care s-au pregătit timp de 6 săptămîni pentru 2 competiţii internaţionale de junori şosea, fiind sub supravegenere medicală, avînd o alimentaţie controlată (circa 65 kcal/kg/24 h — 2,2—2,5 g proteine/kg/zi) şi neprimind altă medicaţie decît vitamine şi minerale. Prin randomizare lotul a fost împărţit în două subgrupe : lotul tratat, care a primit zilnic timp

de 6 săptămîni un supliment proteic de 1 g/kg (produsul REFIT, care conține circa 90% proteine și 5% minerale (Ca, P, K, Na), produs instant solubil în apă. Inițial și la 6 săptămîni, s-au înregistrat la toți subiecții următorii parametri: indicele de forță, masa activă și masa grasă, TTR-1' și Watt max., Hb, proteine, colesterol calciu seric, Tymol, TGP și creatinină în ser. Nu s-au înregistrat reacții adverse la produs, acesta fiind bine tolerat de sportivi. Pentru analiza statistică s-a utilizat testul „t", Student.

REZULTATE ȘI DISCUȚII

Rezultatele (M. ± DS, p) sînt redate în tabelul 1. Se remarcă o creștere a indicelui de forță și a masei active corporale, o scădere echivalentă a masei grase, o creștere semnificativă, a Hb, proteinelor și calciului în ser, în timp ce co-

Tabelul 1

EFECTELE PRODUSULUI REFIT LA CICLIȘTI JUNIORI

DETALII	LOT EXPERIMENTAL (n=7)			LOT MARTOR (n=7)		
	Inițial	După suplimentare proteică	p	Inițial	După suplimentare proteică	p
Vîrsta (ani)	17,6 ± 0,5	17,8 ± 0,5	n.s.	17,4 ± 0,4	17,6 ± 0,4	n.s.
Greutatea (kg)	64,8 ± 2,1	66,1 ± 1,8	n.s.	63,9 ± 3,1	63,1 ± 3,7	n.s.
Talia (cm)	174,8 ± 3,5	174,8 ± 3,5	n.s.	174,1 ± 2,9	174,1 ± 2,9	n.s.
Indicele de forță	0,81 ± 0,08	0,98 ± 0,05	<0,05	0,79 ± 0,09	0,81 ± 0,10	n.s.
Masa activă (%)	87,35 ± 3,1	89,65 ± 2,1	<0,05	87,05 ± 3,4	87,95 ± 3,2	n.s.
Masa grasă (%)	12,65 ± 1,8	10,35 ± 1,2	<0,05	12,95 ± 2,1	12,05 ± 1,9	n.s.
TTR - 1' (kgm)	2858,6 ± 37,1	3172,9 ± 43,5	<0,05	2786,5 ± 142,1	2859,9 ± 38,7	n.s.
Watt max. (kgm)	538,9 ± 16,2	621,7 ± 22,3	<0,05	531,7 ± 18,6	553,4 ± 21,3	n.s.
Hb (g%)	13,15 ± 1,4	15,4 ± 1,2	<0,05	13,25 ± 1,3	13,70 ± 1,2	n.s.
Proteine serice (g%)	6,85 ± 0,9	7,56 ± 0,7	<0,05	6,75 ± 0,8	6,71 ± 0,7	n.s.
Colesterol seric (mg %)	188,5 ± 12,5	192,6 ± 11,9	n.s.	201 ± 27,3	198,6 ± 22,5	n.s.
Calciu seric total (mEq/l)	4,3 ± 1,1	5,3 ± 1,0	<0,05	4,5 ± 1,2	4,3 ± 1,2	n.s.
Tymol (u.M.L.)	2,5 ± 0,2	2,7 ± 0,2	n.s.	3,1 ± 0,8	3,5 ± 1,1	n.s.
T G P (u.i)	7,5 ± 1,4	7,4 ± 0,9	n.s.	8,1 ± 2,4	9,5 ± 3,1	n.s.
Creatinină serică (mg %)	0,89 ± 0,10	0,91 ± 0,10	n.s.	0,93 ± 0,18	1,05 ± 0,4	n.s.

lesterolul, Ty, TGP și creatinina, în ser nu se modifică semnificativ. Am putea aprecia că teza după care creșterea proteinelor în rația alimentară a sportivului ar prejudicia funcțiile renale și hepatice, nu se confirmă. Pe de altă parte sportivii tratați au manifestat o mai bună dispoziție de antrenament, senzație de oboseală diminuată după efort și chiar rezultate sportive superioare comparativ cu colegii netratați. Aceste rezultate ar putea fi explicate prin efectele amino-acizilor esențiali ingerați prin aceste concentrate proteice, a Ca și P, K, care ameliorează forța și anduranța, probabil pe această cale performanța și accelerează refacerea metabolică după efort, ceea ce indirect se constituie într-un mijloc eficace al pregătirii de concurs.

CONCLUZII

Un supliment proteic la cicliști juniori aflați sub antrenamente intensive, care a crescut rația zilnică de la 2,2—2,5 la 3,5 g/zi/kg, proteine (prin produsul REFIT) a crescut anduranța și forța, a permis o mai rapidă refacere metabolică după efort și o preîntîmpinare a oboselii induse de efort sau diminuarea acesteia, precum și o creștere a performanței biologice și probabil pe această cale și a celei sportive în competiții.

Pe de altă parte trebuie să menționăm că temerile unor autori privind tulburarea funcțiilor renală și hepatică nu s-au dovedit reale în studiile noastre.

Bazați pe acest studiu recent, precum și pe cele anterioare, susținem suplimentarea proteică a prin concentrate cu mare valoare nutritivă, preparate din lapte proaspăt de bună calitate, în sporurile de forță, anduranță, în perioadele de antrenamente dure, pentru ameliorarea forței musculare și a anduranței, pentru pregătirea biologică de concurs și accelerarea refacerii metabolice și neuro-psihice. pînă la realizarea unui conținut proteic din alimentație și supliment de 3—3,5 g proteine/kg/zi.

*REFIT = Proteins 88,5%; 1,6%; hydrocarbonates 0,5%; minerals 4,1% (Ca = 1350 mg%; P = 630 mg%; K = 100 mg%,; other (humidity) = 5,3%.

100 g REFIT = 1453 kJ = 346 kcal

100 g REFIT = 51 g essential amine-acids

BIBLIOGRAFIE

1. ASTRAND P. O. (1973): Nutrition and physical performance Medicina dello sport, 26, 1973, (6), 141—152.
3. DRĂGAN I., VASILIU A., GEORGESCU E.,: Experimental studies concerning the effects of REFIT on elite swimmers Free communication at the FINA Eports Medicine Congress, Amsterdam, 24—26 Iunie, 1982.
2. DRĂGAN I., VASILIU A.: Refacerea după efort și pregătirea biologică pentru competiție Rev. EFS, nr. 10, 1977, p. 8—12.
4. DRĂGAN I. și colab.: Medicina sportivă, Ed. Sport-Turism, București, 1982.
5. DRĂGAN I.: Sănătatea o performanță? Ed. Albatros, București, 1980.
6. DRĂGAN I., VASILIU A., GEORGESCU E.: Effects of REFIT on weightlifters Free communication at the World Congress on milk protein 1984, Luxembourg, May 7—11, 1984.
7. DRĂGAN I., VASILIU A., GEORGESCU E.: Researches concerning the efficiency of some protein concentrates in the recovery of elite athletes Free communication at the IV-th European Congress on Sports Medicine Praga, March 25—28, 1985.
8. HOOGENKAMP H.: Milk protein in Sport and nutrition De Melkindustrie, Veghel, Netherlands, 1982.
9. MANTA I și colab.: Metode biochimice în laboratorul clinic Ed. Dacia, Cluj-Napoca, 1986.
10. MINCU I.: Dietă și Sport. Ed. Medicală, București, 1974.
11. RICHTERICH R: Clinical chemistry. Theory and Practice S. Kraeger, Basel, Switzerland; Academic Press, New-York, 1969.
12. POPOVICI A.: Un nou indice pentru evaluarea forței musculare. Rev. EFS nr. 7, 1984, p. 53.
13. STRAUZENBERG S. E.: Beitrag zu Ernährungsfragen im Sport Medizin und Sport, 10 (1), 1969, 307—312.

I. DRĂGAN et collaborateurs: Les protéines des plantes servant à la nutrition des sportifs

Les auteurs ont effectué une étude comparative sur les effets d'un supplément protéique (concentrés protéiques préparés du lait frais de vache) dans la nutrition quotidienne d'un lot de cyclistes juniors de performance, qui se sont entraînés (4—6 heures par jour) durant 6 semaines pour deux compétitions internationales de cyclisme; le groupe de comparaison comprenait des cyclistes juniors qui ont eu le même programme d'entraînement et la même diète, mais sans suplément protéique — REFIT (88—90% protéines de lait et 5% substances minérales — Ca, P, K, Na). Un groupe de 14 cyclistes juniors a été divisé, sans sélection, en deux sous-groupes: le groupe A (7 sportifs) a reçu quotidiennement 1 g/kg de REFIT et le groupe B (7 sportifs) n'a pas re-çu de supplément protéique. La diète quotidienne comprenait environ 65 kcal/kg et 2,2—2,5 g protéines/kg par 24

heures. Afin d'apprécier les effets du supplément, protéique, on a vérifié au commencement et à la fin de l'expérimentation (après 6 semaines) les parametres suivants : la masse active et la masse grasse (la composition du corps), l'indice de force, TTR-1 et Watt max., Hb, les protéines et le cholesterol sériques, le calcium sérique total, la réaction Tymol, la créatinine sérique, TGO, etc.

Les résultats obtenus indiquent une hausse de la condition physique conduisant, probablemene, à la hausse des performances sportives (endurance, force). sans signaler des réactions adverses ou des perturbations des fonctions rénale et hépatique.

I. DRĂGAN and Team : Milk Proteins in the Sportsmen's Diet

The authors have investigated the effects of additional proteins (protein concentrates prepared from fresh cow's milk in the daily diet of a team of high-performance junior cyclists subject to a six-weeks training programme (4—6 hours a day) aimed at preparing them for two international competitions. The latter have been investigated in parallel to a similar team of junior cyclists who had had the same training programme and the same diet, but without the additional proteic REFIT (89—90 per cent milk proteins, 5 per cent minerals such as Ca, P, K, Na). Moreover, a group of 14 junior cyclists was divided into two subgroups at random : while the cyclists in the A group (n = 7) received 1 g/kg proteins from the above-mentioned product daily, the cyclists in the B group did not receive any additional proteic concentrates. The daily diet consisted of approx, 65 kcal/kg in 24 hours and 2.2—2.5 g proteins/kg. In order to evaluate the effects of the additional proteins the following parameters were in the focus of attention (in a initial phase and after six weeks the experiment ended): the active mass and the fatty mas (the body composition), the strength indicator, the max. TTR-1 and Watt, the Hb, the proteins and the seric cholesterol, the overail amount of seric calcium, the Tymol reaction, the seric creatinine, the TGO, etc.

The results obtained showed that the cyclists fed on additional proteins showed a bettered body fitness likely to result in higher performance in terms of endurance and strength ; neither negative effects nor disturbances of the hepatic and renal functions were found.

MEDICUL SPORTIV ȘI PROBLEMELE SALE

Dr. VIRGIL IGNAT
Centrul de medicină sportivă

Prof. CLAUDIU ATANASIU
Centrul de perfecționare a cadrelor — C.N.E.F.S.

Medicina sportivă — consacrată mai mult unui anumit gen de activitate umană, decît unei părți a corpului — s-a dezvoltat cu întîrziere, comparativ cu alte specialități medicale. Cercetarea performanței sportive, prin toate mijloacele, asociată cu o cunoaștere mai atentă și profundă a fiziologiei efortului, a permis — de fapt — crearea medicinei sportive — o adevărată specialitate medicală care continuă să se dezvolte impetuos în zilele noastre.

În țara noastră, medicina sportivă dispune de o structură organizatorică ce cuprinde specialiștii din cadrul cabinetelor medico-sportive ale dispensarelor și policlinicilor municipale (București) și județene, din cadrul dispensarelor și policlinicilor pentru sportivi — coordonate și îndrumate de Centrul de medicină sportivă din Capitală — for metodologic, care asigură prin specialiștii săi și asistența medicală a sportivilor fruntași, a loturilor naționale și olimpice. Dar necesarul de medici sportivi nu este în concordanță cu numărul acestora, sportul de masă și de performanță dezvoltîndu-se considerabil în ultimii 20 de ani. În această situație, pînă ce Ministerul Sănătății și alte foruri competente vor lua măsurile necesare specializării unui număr mai mare de medici, în medicină sportivă, în multe locuri — la nivelul unor cluburi și asociații sportive se pot întîlni medici de alte specialități, care din dragoste pentru sport dau o mînă de ajutor, care în fapt se limitează la „un prim ajutor" în cazul unor accidentări. Dar azi, în întreaga lume rolul medicului sportiv este mult mai complex, aportul lui mult mai important și uneori decisiv în dirijarea științifică a procesului de antrenament — începînd de la selecție și pînă la obținerea performanței de valoare internațională.

Pentru acești medici care lucrează cu și pentru sportivi, dar nu au experiența și cunoștințele proprii și specifice antrenamentului, s-au organizat și se vor mai organiza cursuri de inițiere și perfecționare în problematica contemporană a antrenamentului sportiv de performanță, după o tematică stabilită în comun de „Centrul de perfecționare a cadrelor din mișcarea sportivă" — CNEFS și Centrul de medicină sportivă.

În urma acestor cursuri, s-au desprins o serie de idei — concluzii, asupra cărora dorim să ne oprim succint, pentru a le pune în valoare celor interesați medici — antrenori — sportivi.

— Sportivul în antrenament este o sursă bogată în informații asupra lui însuși, cu privire la procesele fiziologice care au loc în organismul său în timpul efortului — date pe care medicul le poate interpreta și valorifica în sensul depistării mijloacelor cele mai eficiente care pot stimula optim acțiunea motrică respectivă, precum și măsurile de prevenire a diferitelor neajunsuri care se pot ivi în procesul de pregătire.

Rolul medicului — în acest caz — apare ca foarte important. El trebuie să-și întărească competența profesională nu numai prin cunoștințele sale de medic ci și prin urmărirea, studierea și cunoașterea sportivului. Probleme legate de dezvoltare, de creștere, de alimentație, dietă, hidratare dar mai ales deshidratare, de efectele căldurii, frigului, altitudinii, ș.a. trebuie tratate diferențiat de la caz la caz. Medicul sportiv trebuie să cunoască pe lîngă anatomie, fiziologie, mijloacele stimulative ale S.N.C. și aspectele metodice fundamentale privind dezvoltarea capacității motrice a calităților motrice condiționale și coordinative — generale

și specifice sportului respectiv, pentru a putea interveni oportun — alături de antrenor — cu recomandări utile și eficace. Astfel pot fi evitate multe erori pe plan metodologic, fiziologic, fizic și chiar psihic în pregătirea sportivului, care în unele cazuri este modelat după un campion — care să zicem — poate avea 25 de ani, iar sportivul.. 12 ani.

— Medicul sportiv, poate fi uneori mai degrabă psiholog sau specialis în afecțiuni pulmonare, de cord sau reumatologie, dar în același timp un fin cunoscător al fiziologiei musculare, al biomecanicii și tehnicii sportive, un veritabil specialist în probleme de alimentație. Repartiția alimentelor în funcție de efortul specific fiecărei probe sau discipline sportive, joacă un rol determinant în sportul acestora la valcarea calorică a alimentației sportivului, la stabilirea unei proporții raționale, corecte și diferențiate în alimentație, a vitaminelor, sărurilor minerale, a proteinelor, grăsimilor și zaharurilor, cunoscîndu-se că adesea cea mai mică eroare poate fi plătită scump (scădere sau creștere în greutate, scăderea forței, rezistenței sau vitezei etc.).

Dacă dietetica sportivului joacă un rol important, ea trebuie în același timp să rămînă adoptată fiecărui individ, gusturilor sale, condițiilor în care acesta se pregătește, climei, temperaturii și altor factori. Nu există alimente miraculoase ci folosirea lor judicioară. Bogăția naturii prin varietatea de cereale, carne, legume, fructe permite realizarea unui regim alimentar variat și nu trebuie ca masa să fie consecința unei rețete medicale. Dieta trebuie să corespundă și etapei de antrenament. Trebuie — de exemplu — acordată o mare atenție aportului de proteine — element natural indispensabil cînd se lucrează cu precădere pentru dezvoltarea forței. În perioada competițională, sursele esențiale de calorii vor fi hidrații de carbon care furnizează organismului energie ușor utilizabilă și de care sportivul are urgent și imediat nevoie. Dieta deci, este o parte importantă a medicinii sportive, care prin mijlocul nutriției, permite sportivului să-și recupereze pierderile de energie, să mențină un echilibru intern și să asigure un metabosm perfect, fără de care nici o activitate fizică (sportivă) nu este posibilă.

Pentru fiecare disciplină sportivă, pregătirea fizică trebuie să îmbrace realmente specificitatea sa — a probei, a postului ocupat în echipă. Dezvoltarea calităților motrice condiționale — viteză, forță, rezistență, anduranță — și a celor coordonative — adresă, suplețe, mobilitate — un se realizează în aceeași manieră — metodologică, exerciții, dozare. Erori în această pregătire fizică, trebuie depistate și corectate de medicul sportiv și antrenor, în concordanță cu particularitățile fiecărui individ — de sex, vîrstă, nivel de pregătire, specificul probei sau a postului în echipă.

Creșterea fortei musculare trebuie comparată cu datele anterioare și în funcție de aceasta, reorientat antrenamentul ori de cîte ori este nevoie.

Consumul maxim de oxigen (VO_2 max.) în repaus și efort, frecvența cardiacă (pulsul) și electrocardiograma în repaus și după efort, furnizează date care pot modifica structura antrenamentului și bineînțeles că toate aceste date diferă de la om la om, de a o probă la alta, de la un post la altul în cadrul unei echipe, de la o disciplină sportivă la alta, ele constituind repere importante pentru medic, antrenor și sportiv în atingerea formei sportive la momentul oportun. Iată de ce colaborarea medic-antrenor-sportiv este mai mult decît necesară.

— Medicul sportiv nu este un „vrăjitor" care cu ajutorul unei injecții sau pastile poate face dintr-un sportiv un campion. În biologie nu există miracole și astfel de practici de dopaj sînt cu atît mai toxice și periculoase pentru sănătatea sportivului, cu cît „stimulentul" este mai „eficace" pentru rendamentul sportivului.

Trebuie limitat strict ce se poate recomanda sportivului și ce nu, ceea ce este util și ceea ce este dăunător sănătății lui.

Sportivul, antrenorul trebuie educați și convinși de medicul sportiv asupra consecințelor și riscurilor folosirii sub orice formă a substanțelor dopante.

Medicul sportiv — și în virtutea jurămîntului depus de medic — trebuie să vegheze asupra stării de sănătate a sportivilor — copii, tineri adulți — să le facă cunoscute gravele pericole ale efectelor cortizonului, hormonilor anabolizanți și amfetaminelor.

Sportivi naivi și fără cunoștințe medicale antrenori și diverși conducători de secții, iresponsabili și fără scrupule, acceptă sau chiar încurajează această practică — în goană după rezultate — a „medicamentului miraculos".

În cadrul pregătirii sportive sînt utilizate o serie de substanțe medicamentoase netoxice — reparartele polivitaminice, sărurile minerale, amino-acizii, zaharurile concentrate — alte substanțe au efect antiinflamatoriu sau antologic sau chiar vasodilatatoare și sînt recomandate uneori, în timp ce derivate ale morfinei, upiumului-adesea utilizate astăzi, trebuie interzise dacă nu sînt administrate pentru anume rațiune medicală. Aici intervine conștiința și morala medicului sportiv — este el părtaș, în goana cu orice preț, după un rezultat sportiv, în interesul cine știe cărui club — sau este în serviciul sportivului, a păstrării și apărării sănătății lui ?

Sportivul poate plăti cu viața (sînt sute de exemple pe plan mondial) excesele terapeutice la care se supune ; în cel mai fericit caz, sportivul depistat pozitiv la analize, poate risca excluderea din activitatea sportivă, ceea ce anulează munca și efortul lui de ani de zile de pregătire.

Mijloacele computerizate de astăzi, pot depista prin analize, substanțele dopante administrate cu luni de zile în urmă, chiar dacă la data controlului, sportivul se crede „curat".

Cu atît mai periculoasă este această practică ucigașă, cînd sportivul ei singur sau „sfătuit" de antrenor (ce competență medicală au ei ?) se dopează, medicul fiind complet ignorat și evitat. Din păcate, uneori se mai găsește și cîte un așa zis — medic — care se face complice — conștient sau inconștient — la asemenea fapte antisociale

Mai mult ca oricînd azi, cînd performanța sportivă atinge uneori cote incredibile, medicul sportiv, trebuie să dovedească conștiință profesională și caracter.

— La antrenamente, medicul sportiv este necesar să fie prezent pentru a interveni în cazul unor accidentări — leziuni, entorse, luxații, diferite alte traumatisme, care se pot ivi în timpul unor exerciții. Pierderea de cunoștință, socul, comotia cerebrală, implică măsuri rapide și competente cu efect imediat și în perspectivă, accidentatul fiind apoi transportat rapid, dacă situația o cere, medicul sportiv trebuie să dea dovadă — în astfel de situații — de stăpînire de sine, prezență de spirit, calm, inițiativă, rapiditate în gîndire și acțiune.

Un aspect aparte al activității medicului sportiv, îl constituie tratamentul leziunilor provocate de un antrenament, concurs sau meci.

Aici se află joncțiunea dintre traumatatologie clasică și medicina sportivă. Nu sînt două maniere de a trata o fractură, o rupere de ligamente o luxație. Medicul traumatolog adesea un chirurg specializat în traumatologie sporivă, va tratat sportivul diferit fată de un nesportiv. Intră ca valoare factorul „timp" — pentru că sportivul trebuie recuperat pînă la o anumită dată, cînd trebuie să fie apt de efort, de concurs, de meci. În astfel de situații, trebuie asigurată reeducarea funcțională cu toate mijloacele și metodele ei, cu ședințele de fizioterapie, s.a Sechelele unui accident sportiv pot determina interdicția de a concura sau juca. Medicul sportiv trebuie să știe să rezolve gravitatea accidentului și să indice măsurile corespunzătoare, pentru a face totul în vederea recuperării în timp util, a sportivului. Acest rol de „judecător" de a da sportivului verdictul — pozitiv sau negativ — asupra reluării sau nu a antrenamentului sau de a participa sau nu la un concurs sau meci, nu este un rol ușor pentru medicul sportiv, mai ales cînd acesta suportă și frecvente presiuni din partea unor persoane străine de medicină.

Educator, sfătuitor, pedagog și psiholog, medicul sportiv trebuie să-și cunoască bine sportivii pentru a-i ajuta, pentru a-i menține într-o stare perfectă de sănătate, cu o capacitate superioară de efort. Sportul de înaltă performanță necesită un medic sportiv cu cunoștințe multilaterale — în matematică, în metodologia antrenamentului sportiv, toate acestea, pentru ca sportivul — pregătit fizic, tehnic și tactic de către antrenor, să cîștige întrecerea în vederea căreia muncește din greu ani și ani de zile.,

— Problema refacerii sportivului după efortul depus în antrenamente și competiții este și acesta un aspect deosebit de important al preocupărilor medicului sportiv.

„Consfătuirea centrală de medicină sportivă" care s-a desfășurat în luna octombrie 1987 în București, s-a axat tocmai pe această latură a procesului de antrenamente, subliniind prin materialele prezentate și dezbaterile care au avut loc, necesitatea ca refacerea fiziologică, fizică și psihică să constituie o problemă prioritară a medicului sportiv și antrenorului pe parcursul procesului de antrenament.

Prin metode, mijloace și procedee specifice, adecvate, sportivul trebuie să-și refacă — în mod individualizat — capacitatea de efort pentru a fi apt de antrenament sau concurs în timp util, pentru ca forma lui sportivă să fie atinsă la momentul stabilit.

Iată de ce, medicul sportiv trebuie să-și ocupe grabnic locul cuvenit în cadrul colectivului tehnic care asigură pregătirea sportivilor sau echipei, în vederea atingerii unor performanțe superioare.

Iată de ce antrenorul trebuie să colaboreze și să se consulte permanent cu medicul sportiv, să cunoască și să interpreteze cu aceasta informațiile, datele emise de sportiv în antrenament și concurs, pentru ca elaborarea planurilor de pregătire, modificarea lor pe parcurs să aibă o bază științifică.

În legătură cu aceasta iată ce declara recent prof. dr. FR. CONCONI, șeful catedrei de fiziologie a Universității din FERRARA (Italia), unul dintre principalii artizani a performanțelor mondiale realizate de ciclistul italian Francesco MOSER (campion și recordmen profesionist):

„Trebuie stabilită științific și riguros ,controlată relația exactă dintre puterea sportivului și ritmul său cardiac, relația dintre puterea sa și condițiile atmosferice variabile, de asemenea relația dintre exigențele antrenamentului, volum, intensitate, obiectiv — și necesitatea imperativă de adaptare la tipul de efort preconizat. Plecînd de la aceste date, împreună cu antrenorul se stabilesc mijloacele și metodele care pot permite sportivului de a evolua fără nici un risc și fără întrerupere, la limita datoriei sale de oxigen".

Iată de ce, în condițiile unei strînse colaborări profesionale medic-antrenor, sportivul trebuie să cunoască, să înțeleagă și să aplice conștient, indicațiile și recomandările acestora, să le urmeze sfaturile, pentru că ele îl vor ajuta să înainteze mai ușor pe drumul din ce în ce mai dificil, al performanței sportive, care se cere a fi de nivel mondial.

V. IGNAT et C. ATANASIU : Le médecin sportif et ses problèmes professionnels

Comparativement à d'autres spécialités médicales, la mèdecine sportive s'est développée tardivement.

La structure dorganisation de la mèdecine sportive de notre pays comprend les spécialistes activant dans le cadre des cabinets de mèdecine sportive des dispensaires et des polyclinipues municipales. Toutefois, le nombre de ces médecins ne correspond pas à celui des sportifs des lots nationaux, de sorte que, dans nombre de cas, des médecins d'aautres spécialités — fans du sport — se mettent à la disposition des clubs et des associations sportives afin d'être utiles dans le cas d'éventuels accidents.

Pour ces médecins, on a organisé des cours d'initiation dans les problèmes spécifiques à l'entraînement sportif. Les auteurs ont tiré une série d'idées et de conclusions de ces cours, qu'ils mettent à la disposition des intéressés.

Le rôle du médecin est multiple : il doit être un bon psychologue et connaître le sportif, de même que les problèmes de développement, de croissance, d'alimentation, de diète, d'hydratation, de récupération, ainsi que l'influence qu'exercent les facteurs naturels — froid, chaleur, effort.

Le médecin sportif doit strictement surveiller la santé des sportifs et leur inculquer l'esprit du maintien à tout prix en bon état de leur santé.

V. IGNAT, C. ATANASIU : The Physical Medicine Doctor and his Professional Problems

As compared to other branches of medicine, physical medicine has developed later.

Although in our country physical medicine benefits from facilities and specialists and there are relevant consulting rooms within municipal clinics everywhere, the number of sportsmen is far too large as compared to that of the relevant doctors, and the fact is that in sports club and associations one often resorts to doctors specialized in other branches of medicine to give a helping hand and first aid in case of accidents.

Continuare în pag. 64

FIȘIER BIBLIOGRAFIC

ARTICOLE APĂRUTE ÎN REVISTA „EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT" ÎN ANUL 1987

*** Prinos de cinstire și recunoștință, înaltă stimă și aleasă prețuire tovarășului Nicolae Ceaușescu, secretarul general al partidului, președintele Republicii, 1, pag. 1.

*** 8 Martie, Ziua Internațională a femeii, 3, pag. 8.

***: Etapa de vară a Daciadei — prilej de ridicare continuă a nivelului calitativ al marii competiții, 4, pag. 1.

*** : Activitatea de cercetare științifică, mijloc eficient în pregătirea sportivilor de înaltă performanță, 6, pag. 1.

*** : La marea sărbătoare de la 23 August, întregul nostru popor — strîns unit în jurul partidului, al secretarului său general, tovarășul Nicolae Ceaușescu, 8, pag. 1.

*** · Conferința Națională, eveniment de cea mai mare însemnătate în viața partidului, a întregului popor, 12, pag. 1.

*** : Sesiune de comunicări științifice la I.E.F.S., 12, pag. 3.

AVRAM M., BOLOGA M., FILIPESCU DOINA, GHERGHIȘAN D., CONSTANTINESCU D. : Motivația, verigă a mecanismului de reglare și autoreglare a comportamentului sportivului de performanță, 12, pag. 4.

*** : Puternică afirmare a democrației muncitorești revoluționare, a spiritului militant în activitatea politico-ideologică și cultural-educativă, 9, pag. 1.

EPURAN M. : Profilul moral-cetățenesc al sportivului de performanță pregătit în școala sportivă românească, 11, pag. 1.

GUIDEA N. : Sisteme de actionare pentru pregătirea individualizată a jucătoarelor de handbal selecționate în lotul național în etapele de pregătire la club, 12, pag. 13.

GUȚIU D. : Contribuția educației fizice la pregătirea pentru muncă și viață a tinerei generații, 2, pag. 1.

IRIMIE GH., POP GH. : Pentru perfecționarea sistemului competițional de performanță în sportul hunedorean, 12, pag. 17.

PAICU V. : Studiu privind îmbunătățirea sistemului competițional de performanță la volei în municipiul București, 12, pag. 22.

POSTOLACHE N. : Tineretul — permanență a istoriei mișcării noastre sportive, 3, pag. 1.

VIERU N. : Unele caracteristici și cerințe ale sportului de înaltă performanță contemporan, 8, pag. 3.

Teorie — Studii — Cercetări

ALEXE N. și colab. : Studiu privind forma sportivă în canotajul feminin de performanță, 7, pag. 1.

ALEXEI M. : Dirijarea antrenamentului sportiv prin elaborarea de tempouri de alergare pe calculator, 9, pag. 3.

BENGA I. : Nivelul valoric și competitiv actual al voleiului de performanță din România, 10, pag. 11.

BIRTOLON S. : Ce trebuie să știm despre coloana vertebrală (I), 2, pag. 19.

BIRTOLON S. : Ce trebuie să știm despre coloana vertebarlă (II), 3, pag. 16.

BIRTOLON S. : Ce trebuie să știm despre coloana vertebrală (III), 4, pag. 27.

BOCU T., HOLHOS LEONTINA, MONEA GH. : Influența mijloacelor și factorilor de bază asupra optimizării productivității cluburilor sportive, 5, pag. 19.

BOSTAN D., SIMIONESCU CLAUDIA, ȚUGUI ADRIANA, LUPAN P. : Analiza gradienților biochimici — un posibil instrument de asistare în pregătirea sportivă, 1, pag. 3.

BOSTAN D., PRETOR Ș., SCHOR VL., STUPINEANU I. : Posibilități de determniare a unor parametri spațio-temporali în antrenament și concurs, cu ajutorul tehnicii video, 12, pag. 28.

BOTA MARIA, BOTA I. : Etapizarea procesului de selecție și pregătire în handbal (I), 3, pag. 10.

BOTA MARIA, BOTA I. : Etapizarea procesului de selecție și pregătire în handbal (II), 4, pag. 10.

BOTA MARIA, BOTA I. : Etapizarea procesului de selecție și pregătire în handbal (III), 5, pag. 6.

COJOCARU M. : Contribuții la concepția asupra selecției și pregătirii fetelor între 10—18 ani pe baza educării și perfecționării vitezei pentru baschetul feminin de înaltă performanță, 7, pag. 13.

COLIBABA E. D., BOTA MARIA, BOTA I. : Tendințe și perspective ale activității de educație fizică și sport în lumina noilor programe, 2, pag. 5.

DUMITRU GH. : Calitățile intelectuale ale copiilor care practică fotbalul, 10, pag. 22.

FIREA ELENA, GAGEA A. : Aspecte de cronobiologie la studenții în educație fizică și sport, 11, pag. 5.

HRIȘCĂ ARISTEIA, STANCIU, D. : Studiu și propuneri privind perfecționarea sistemului competițional de performanță la nivelul unor localități și județe în vederea creșterii eficienței activității competiționale și a calității procesului de instruire, 5, pag. 11.

ILLI GEORGETA, GAGEA A. : Valori de referință ale reflexului cardiac clino-ortostatic, 8, pag. 23.

LENGHEL N.: Studiul cauzelor apariției accidentelor la lupte, mijloacele de prevenire și recuperare a sportivilor (II), 2, pag. 31.

LENGHEL N.: Studiul cauzelor apariției accidentelor la lupte, mijloacele de prevenire și recuperare a sportivilor (III), 3, pag. 25.

LENGHEL N.: Studiul cauzelor apariției accidentelor la lupte și mijloace de prevenire și recuperare a sportivilor (IV), 6, pag. 10.

LENGHEL N.: Studiul cauzelor apariției accidentelor la lupte și mijloace de prevenire și recuperare a sportivilor (VI), 9, pag. 9.

MAROLICARU MARIANA: Eficiența instructiv-educativă, rezultantă a vocației, a stilului de muncă și a profilului de personalitate ale profesorului (I), 4, pag. 3.

MAROLICARU MARIANA: Eficiența instructiv-educativă, rezultantă a vocației, a stilului de muncă și a profilului de personalitate ale profesorului (II), 5, pag. 1.

MUNTEANU, O.: Ponderea factorilor antrenamentului și raportul dintre volum, intensitate și densitate în pregătirea boxerilor, 8, pag. 8.

OLARU M.: Ierarhizarea numerică a prestațiilor înotătorului, 2, pag. 27.

OPRIȘAN N. G.: Unele recomandări și reguli pentru activitatea sportivă, nautică, 8, pag. 17.

OPRIȘAN N. G.: Modalități și mijloace pentru refacerea psihomotrică în vederea creșterii randamentului productiv al oamenilor muncii, 11, pag. 29.

PANĂ F., SURUGIU V.: Despre pregătirea timpurie în voleiul feminin, 4, pag. 35.

POSTOLACHE N.: Pentru sporirea cantității de informații și semnificații pe care le absorbim la receptarea unui joc, 6, pag. 3.

POSTOLACHE N.: Utilitatea și solicitarea mijloacelor — indici ai calității antrenamentului, 12, pag. 36.

SIMIONESCU CLAUDIA, NICULESCU M.: Interpretarea multidisciplinară a informațiilor emise de sportivul de performanță. Rolul, locul și activitatea științifică a echipei de cercetare, 11, pag. 13.

ȘERBAN MARIA, ȘERBAN M.: Strategia stabilirii tipologiei antrenorilor de juniori, 1, pag. 8.

ȘERBAN MARIA: Cunoașterea și aprecierea capacității prosexice (de atenție) la sportivii de mare performanță, 4, pag. 17.

ȘERBAN MARIA: Cunoașterea și aprecierea emoției la sportivii de mare performanță, 10, pag. 1.

ȘERBAN MARIA : Singur în fața performanței sau muncă într-un colectiv de specialiști ?, 11, pag. 24.

UDRIȘTOIU A., DUICU I. : Metode de calcul pentru aprecierea gradului de antrenament sportiv aplicate pe ergociclu Pegas, 6, pag. 14.

Educația fizică și sportul în învățământ

BĂIEȘ DANA RODICA : Din experiența organizării și desfășurării activității de educație fizică în grădinițe, 11, pag. 35.

CONSTANTINESCU D. : Cum este pregătită echipa de tetratlon atletic școlar în gimnaziu, 3, pag. 34.

COLEA GH. : Optimizarea și obiectivizarea sistemelor de acționare programate vizînd dezvoltarea rezistenței la elevii din ciclul gimnazial, 5, pag. 35.

DELDEGAN I. : Aspecte ale puterii maxime anaerobe la elevii și elevele din ciclul gimnazial, 1, pag. 17.

DUCA A. : Calitățile motrice în trimestrul al doilea la clasele V—VIII, 5, pag. 28.

DUCA A. : Implicarea evaluării în realizarea obiectivelor instructiv-educative, 9, pag. 19.

DUNGACIU P., ADJUDEANU TATIANA : Acrobatica în grădinița de copii, 7, pag. 31.

FĂRCAȘ V. : Jocul — metodă și mijloc în educația fizică gimnazială, 6, pag. 23.

FARCAȘ V. : Contribuții la definirea rolului educativ al jocurilor dinamice, 10, pag. 32.

FEJER ELLA : Culegere de exercitii, jocuri, întreceri pentru copii de vîrstă preșcolară în vederea inițierii în practicarea atletismului, 1, pag. 27.

FIEROIU N., CONSTANTIN I. : Modalități privind desfășurarea orei de educație fizică în condiții de anotimp și spațiu diferite, 4, pag. 39.

FIEROIU N., FIEROIU ANETA, POPESCU MARTA : Mijloace privind dezvoltarea vitezei la elevii din ciclul gimnazial, 11, pag. 42.

LANCZ V., BĂIEȘ DANA, PAPIU VALERIA, PELOK MAGDALENA : Preferințele elevilor pentru activitatea sportivă în gama preferințelor și intereselor lor din timpul liber, 1, pag. 24.

MALAN FLORICA, SAJERLI VIORICA : Jocul în mișcare — mijloc important în dezvoltarea fizică a copiilor, 7, pag. 38.

MARINESCU ELENA : Studiu privind constituirea grupelor de elevi în lecția de educație fizică pentru activitatea diferențiată, 11, pag. 38.

PAUL D. : Cercetare privind nivelul dezvoltării aptitudinilor psihomotrice, comparativ cu capacitatea de efort a elevilor, în lecția de educație fizică, 3, pag. 31.

POPESCU, M. : Stadiul de dezvoltare a activității sportive de performanță din cluburile universitare la încheierea anului 1986, 7, pag. 23.

SAVA A. : Sugestii privind perfecționarea sistemului unitar de verificare și apreciere a nivelului de pregătire fizică și sportivă a elevilor, 9, pag. 15.

STOICA V. : Evaluarea și dinamica forței, cu ajutorul dinamometrului, la elevii de vîrstă gimnazială, 5, pag. 22.

ȚÎRU RODICA : Lucrul pe grupe de elevi în orele de educație fizică — stimulent activ al elevilor, în lecții, 6, pag. 32.

ZOTA AL. și colab. : Aspecte privind învățarea jocului de oină în clasele gimnaziale, 10, pag. 27.

Tehnică — Metodică — Antrenament

ARDELEAN T., PLOCON ELENA : Dinamica pregătirii fizice multilaterale și poliatletice a juniorilor din grupele de avansați în vîrstă de 13—17 ani, cuprinși în activitatea atletică organizată, 6, pag. 47.

BAROGA L. : Despre pregătirea fizică a sportivilor juniori, 6, pag. 36.

BĂRĂ M. M. : Contribuții la optimizarea modelului de pregătire tehnico-tactică a schiorului alpin în condițiile țării noastre, 12, pag. 42.

CIORTAN ȘT. : Virajul pe piciorul din interior, o nouă cale de progres în schiul alpin ?, 1, pag. 46.

CÎRLIGELU V. : Orientări și concepte moderne în pregătirea jucătorilor de rugby, 9, pag. 30.

CSÛDOR G. : Atacul sistemului de apărare pe zonă 3+2+1 la handbal, 10, pag. 52.

DUMITRESCU D. : O metodă practică de măsurare a capacității anaerobe, 1, pag. 49.

GÂRLEANU D. : Conținutul pregătirii fizice multilaterale și al pregătirii tehnice polivalente a copiilor și juniorilor în atletism, 2, pag. 35.

GHENADI V. și colab. : Implicațiile structurii jocului în instruirea grupelor de începători la volei (I), 7, pag. 43.

GHENADI V. și colab. : Implicațiile structurii jocului în instruirea grupelor de începători la volei (II), 8, pag. 52.

GHENADI V. și colab. Implicațiile structurii jocului în instruirea grupelor de începători la volei (III), 9, pag. 25.

GIURGIU H. : Aptitudini indispensabile baschetbaliștilor de performanță, 8, pag. 37.

IONESCU D. T. : Bazele jocului de rugby, 5, pag. 40.

IONESCU D. T. : Jucătorul și rolul acțiunilor individuale în rugby, 8, pag. 32.

KARGEL W. : Tendințe și performanțe în alpinismul mondial, 4, pag. 44.

IGNAT E. : Stretchingul, mijloc eficient de pregătire a sportivilor de performanță, 9, pag. 54.

ILEA I. E. și colab. : Exerciții și jocuri pentru pregătire la fotbal, la grupele de începători, avansați și de performanță, 10, pag. 41.

MURARU A. : Metode de selecție în judo (III), 1, pag. 42.

MURARU A. : Pregătirea tactică în judo (I), 8, pag. 42.

MURARU A. : Pregătirea tactică în judo (II), 9, pag. 36.

NEȚA GH. : Orientări și concepte majore în pregătirea jucătorilor de fotbal, 8, pag. 28.

NEAGOE ELENA, CÎRSTOCEA V. : Contribuții privind raționalizarea mijloacelor în pregătirea schiorului alpin (III), 11, pag. 45.

IONESCU D T. : În rugby, organizare și reorganizare permanentă în mișcare, 6, pag. 55.

STAN M. : Criterii de selecție în tir (II), 10, pag. 36.

TABARAȘ CRISTINA : Aplicativitatea și eficiența modelelor în pregătirea baschetbalistelor junioare, 1, pag. 31.

TEODORESCU AL. : Campionatul de hochei 1986—1987 în lumina cifrelor. Studiu după 18 etape, 2, pag. 47.

Medicină sportivă

DRĂGAN I. și colab. : Contribuții la elaborarea unor susținătoare de efort fizic, 10, pag. 57.

DRĂGAN I., GEORGESCU ELENA, BENDIU P. : Studiii comparative privind eficiența unor substanțe hepatotrope la sportivi în hepatita cronică persistentă, 11, pag. 54.

DRĂGAN I., ILIESCU SANDA, PLOEȘTEANU EUGENIA, MILITARU FELICIA : Cercetări privind valoarea ergotropă și trofotropă a rației hiperproteice la cicliști de șosea juniori, 12, pag. 50.

DUMITRU GH. : Reactivitatea și revenirea cardiacă în raport cu sprinturile pe distanțe specifice jocului de fotbal, 4, pag. 47.

DUMITRU CARMEN și colab. : Cercetări asupra efectelor biologice induse de pirvitan la un lot de gimnaști de performanță, 7, pag. 48.

DUMITRU GH. Fenomenul de lateralitate în fotbal, 8, pag. 59.

DUMITRU GH. : Este posibilă determinarea indirectă, neinvazivă a pragului anaerob ?, 9, pag. 63.

PITIȘ MARCELA și colab. : Cercetări privind efectele HGH la sportivii de performanță, 3, pag. 46.

SCHNEIDER FR. : Tonusul simpatic și reactivitatea la efort, 2, pag. 58.

Opinii — Consultații

ALMĂȘAN D. : Performanța sportivă contemporană și confruntările supreme, Jocurile Olimpice, 3, pag. 51.

BĂNCIULESCU V. : Din nou despre sport în dicționare, 10, pag. 63.

DRAGOMIR V. : Testarea pregătirii fotbaliștilor divizionari, 5, pag. 52.

FARCAȘ V. : Aspecte ale socializării educației fizice și sportului de masă în țara noastră, 1, pag. 62.

FARCAȘ V. : Personalitatea profesorului de educație fizică, 5, pag. 56.

FARCAȘ V. : Neconcordanțe în aprecierea, verificarea și notarea elevilor la educație fizică în unele școli profesionale, 7, pag. 62.

IGNAT V., ATANASIU AL. : Medicul sportiv și problemele sale, 12, pag. 54.

ILEA I. E. : Gînduri și considerații despre activitatea antrenorilor de fotbal, 11, pag. 59.

IONESCU D. T. : Pregătirea psihologică a sportivilor de mare performanță în rugby, 1, pag. 55.

LECHNER F. : Elaborarea unui sistem competițional de handbal la nivelul juniorilor, 7, pag. 58.

POSTOLACHE N. : Studiul monografic privind viața sportivă a comunei Independența-Galați, 4, pag. 56.

RAȚIU A. : Programa școlară pe ramură de sport — o necesitate obiectivă a cluburilor sportive școlare, 5, pag. 63.

VINTILĂ I. : Jurnal de antrenor, 5, pag. 60.

VINTILĂ I. : Jurnal de antrenor, 6, pag. 62.

VINTILĂ I. : Jurnal de antrenor, 9, pag. 63.

VINTILĂ I. : Jurnal de antrenor, 10, pag. 61.

Sport — Recreație — Sănătate

BRATU G. : Experiențe și modalități de atragere a tineretului pentru practicarea exercițiului fizic cuprins în programul Festivalului sporturilor de iarnă al județului Suceava, sub egida Daciadei, 1, pag. 48.

POPCOV N. : Exercițiile fizice, sportul, voința și perseverența învinge urmările grave ale poliomielitei, 2, pag. 62.

CORDUNEANU T. : Organizarea excursiilor, drumețiilor, expedițiilor și acțiunilor turistice complexe cu pronunțat caracter educativ, 7, pag. 52.

Meridiane

LISIȚKAIA T. S., KUVȘINIKOVA S. A. : Evaluarea complexă a pregătirii fizice specifice în gimnastica ritmică, 3, pag. 61.

(Urmare din pag. 57)

It is for these physicians that courses have been organized, which provide them with full information on training in sports. The authors bring into relief the conclusions reached following such courses, which are sure to be of great concern to a number of physicians.

They emphasize that a physical medicine doctor plays a multiple role. He must be a good psychologist and know the sportsmen very well. He must be concerned with problems related to development, growth, diet, hydration, recovery and rehabilitation, the influence of natural factors, cold, heat and stress. And above all, he must see to the health condition of sportsmen.

INHALTSVERZEICHNIS

*** : Leitartikel . . . . . .
*** : Wissenschaftliche Meitteilungssession auf dem Institut für Körpererziehung und Sport der Nationalen Parteikonferenz zu Ehren 3
M. AVRAM und Mitarb. : Die Motivation, Zwischenglied des Regulierungs- und Selbstregulierungsmechanismus des Leistungssportlerverhaltens . . . 4
MARIANA MAROLICARU : Bräuche und Gewohnheiten in Lebensprogramm der Sportler gegenüber der Wettkampftätigkeit 10
N. GUIDEA : Wirkungssysteme für die individualisierte Ausbildung der in der Nationalmannschaft ausgewählten Handball-spielerinnen, in den enizelnen Ausbildungsetappen beim Club . . 13
GH. IRIMIE, GH. POP : Zur Vervollkommnung des Leisttungsvolleyball in Bukarest 22

THEORIE — STUDIEN — FORSCHUNGEN

D. BOSTAN und Mitarb. : Bestimmungsmöglichkeiten räumlich-zeitlicher Parameter während des Trainings- und Wettkampfs mit Hilfe der Video-Technik . 28
N. POSTOLACHE : Mittelnützlichkeit und — beanspruchung — Wertmesszahlen der Trainingsqualität 36

TECHNIK — METHODIK — TRAINING

N. M. BÂRA : Beiträge zur Optimisierung des technisch-taktischen Ausbildungsmodells des alpinen Skiläufers in den Bedingungen unseres Landes 42

SPORTMEDIZIN

I. DRĂGAN und Mitarb. : Forschungen über den ergotropen und trophotropen Wert der Hyperproteinration bei Junioren-Strassenradfahrern 50

STANDPUNKTE — BERATUNGEN

V. IGNAT, AL ATANASIU : Der Sportarzt und seine Probleme . 54

BIBLIOGRAPHIEKARTEI

*** : In der Zeitschrift „Körpererziehung und Sport“ im Jahr 1987 herausgegebene Artikel . . 58

СОДЕРЖАНИЕ

* * *: Передовая статья 1
* * *: Научная сессия в Институте физического воспитания и спорта, посвященная Национальной конференции партии 3
М. АВРАМ и сотрудники: Мотивация — звено механизма регулировки и саморегулировки поведения спортсмена высших достижений 4
МАРИАНА МАРОЛИКАРУ: Привычки и навыки в ежедневной программеспор тсменов в отношении с соревновательной деятельностью 10
Н. ГУЙДЯ: Системы действия для индивидуализированной подготовки гандболисток-членов сборных команд в этапы подготовки в своих спортивных клубах 13
Ф. ИРИМИЕ, Г. ПОП: За совершенствование соревновательной системы в спорте высших достижений в уезде Хунедоара . . . 17
В. ПАЙКУ: К улучшению спревновательной системы высших достижений по волейболу в г. Бухаресте 22

ТЕОРИЯ–ИССЛЕДОВАНИЯ

Д. БОСТАН и сотрудники: Возможности определения отдельных пространственно-временных параметров на тренировках и соревнованиях при помощи видеотехники 28
Н. ПОСТОЛАКЕ: Полезность и требование средств — показатели качества тренировки 36

ТЕХНИКА – МЕТОДИКА – ТРЕНИРОВКА

М. М. БЫРА: К оптимизации моделя технико-тактическоу подготовки горнолыжника в условиях нашей страны 42

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

И. ДРАГАН и сотрудники: Исследования над эрготропическим и и трофотропическим гипербелковым рационом велогонщиков-юношей 50

МНЕНИЯ–КОНСУЛЬТАЦИИ

В. ИГНАТ, АЛ. АТАНАСИУ: Спортивный врач и его проблемы . . 54

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ УКАЗАТЕЛЬ

* * *: Статьи, вышедшие в журнале „физическое воспитание и спорт“ в 1987 году 58

I.P. Informația c. 1697

41 404

Lei 10

Urăm
tuturor cititorilor
și colaboratorilor
noștri
La mulți ani!